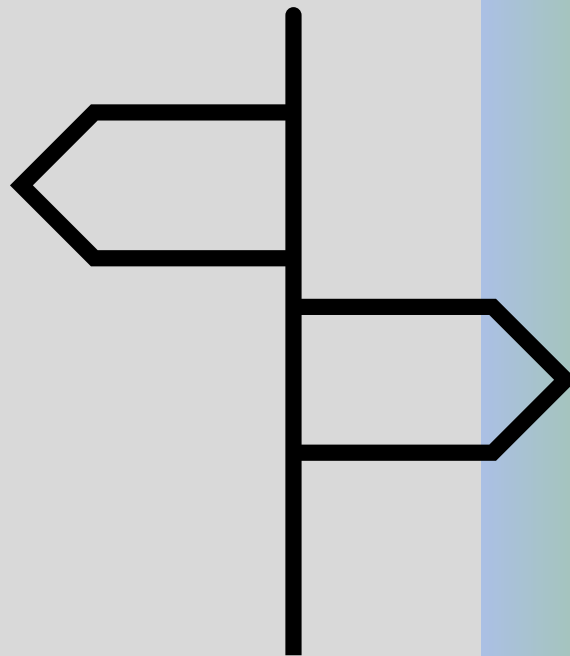


Wegweiser aus dem Labyrinth Parkinson



PARKINSON

SELBSTHILFEGRUPPE

Karlsfeld-Dachau

Beraten **Unterstützen** **Bewegen**

Gemeinsam aktiv für Lebensqualität

Zweite überarbeitete Ausgabe Januar 2025

Editorial	3
I Aufklärung.....	4
1 Informieren Sie sich über die Erkrankung und die Therapie-Möglichkeiten!.....	4
1.1 Medikamentöse Therapien	5
1.2 Nichtmedikamentöse Therapien.....	7
2 Bewegen Sie sich!	8
3 Achten Sie auf Ihre Ernährung!	9
4 Halten Sie Ihr Gehirn aktiv!	11
5 Pflegen Sie Ihre Sozialkontakte!	11
6 Achten Sie auf einen guten Schlaf!	11
7 Vermeiden Sie Stress!	11
8 Achten Sie auf Stimmungsschwankungen!	12
9 Halten Sie Ihren Medikamentenplan aktuell!	12
10 Strukturieren Sie Ihren Tag!	12
II Selbsteinbringung/Selbstmanagement	14
III Integrierte Versorgung.....	16
1 Beratung.....	17
1.1 Aufklärung über Parkinson.....	17
1.2 Behinderung.....	17
1.3 Alltagshilfen.....	17
2 Unterstützung.....	18
2.1 Patientenverfügung.....	18
2.2 Betreuungsrecht.....	18
2.3 Vorsorgevollmacht	19
2.4 Digitaler Nachlass.....	19
3 Unterstützung in der Region	19
3.1 Seniorenpolitisches Gesamtkonzept.....	19
3.2 Pflegestützpunkt Landkreis Dachau	19
3.3 Nachbarschaftshilfe	20
3.4 Fahrdienste	20
4 Betreuung.....	20
4.1 Barrierefreies Wohnen im eigenen Zuhause.....	20
4.2 Betreutes Wohnen	20
4.3 Senioren-WG	21
4.4 Mehrgenerationenhaus	21
4.5 Seniorenresidenz/Pflegeheim	21
4.6 Senioren Smart Homes – ein weltweiter Immobilientrend	21
5 Pflege	22
5.1 Pflegestufe	22
5.2 Pflegeorganisation	22
5.3 Pflegemaßnahmen	24
IV Anhang.....	26

Wegweiser aus dem Labyrinth Parkinson für Betroffene

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine an Parkinson erkrankte 49-jährige Frau beschreibt ihre Ersterfahrung mit der Diagnose *Parkinson* mit folgenden Worten:

„Sie haben Parkinson“, gab mir der mich behandelnde Neurologe zu verstehen. „Mit der Krankheit können Sie alt werden. Nehmen Sie die Tabletten, die helfen die Symptome zu mildern und kommen Sie in zwei Monaten wieder vorbei.“ Ich stehe auf der Straße. Mitten im Menschengewühl. Allein. Ich weine. Mein Leben ist mit 49 Jahren vorbei. Ich hatte noch so viel vor. Wie lange werde ich noch arbeiten können? Wie werden die Leute schauen? Wie sag ich's meiner Familie? Was wird aus mir?

Mit diesem Leitfaden wollen wir, die *Parkinson Selbsthilfegruppe Karlsfeld-Dachau*, über die Krankheit informieren und Wege aufzeigen, die trotz Parkinson hohe Lebensqualität erreichen lassen, eingebettet in ein *Netzwerk für Parkinsonhilfe*.

Die europäischen Leitlinien zur Behandlung von Parkinson definieren die Krankheit als

„... eine *progressive, neurodegenerative Krankheit*, die wegen ihrer *Komplexität eine hohe Belastung* für die Betroffenen, ihre Familien und die Gesellschaft darstellt!“¹

Das Krankheitsbild ist vielseitig und komplex. Die Krankheit schreitet im Regelfall langsam voran. Sie kann mit medikamentösen und nicht-medikamentösen Therapien sehr gut eingedämmt und im Verlauf weiter verlangsamt werden. Progression sowie Beeinträchtigung der Bewegungs- und Funktionsfähigkeit im Alltag variieren zwischen den Betroffenen jedoch erheblich. Parkinson ist nicht tödlich, aber auch nicht heilbar. Die meisten Patienten² leiden in der Spätphase an Defiziten der Beweglichkeit, Schluckstörungen und erhöhtem Sturzrisiko. Diese Defizite erhöhen das Sterberisiko mit Pneumonie, Diabetes und Herz/Kreislauf-Problemen als häufigsten Todesursachen.

Vielseitig wie die Krankheitsbilder sind auch die Therapien: von Levodopa bis zum Neuro-Tango. Viele Bewegungsarten, Gesang und Tanz unterstützen die Therapie und machen auch noch Freude. Wissen über die Vielfalt der Krankheit und der Therapien als Basis für motiviertes Selbstmanagement sowie Kenntnis darüber, wo Hilfe von außen geholt werden kann - das sind die Säulen für hohe Lebensqualität trotz Parkinson.

Die europäischen Leitlinien empfehlen „den aufgeklärten, informierten und aktiven Patienten bei gut vorbereiteten proaktiven medizinischen Fachkräften“¹. Die nachfolgenden Kapitel sollen als kleine Hilfe für den Alltag und im Hinblick auf Aufklärung, Selbstmanagement und integrierter Versorgung als Nachschlagewerk dienen und zur Selbsteinbringung motivieren. Die Ausführungen in der Broschüre ersetzen keinen Arztbesuch!

¹ [EPL] Seite 20 und Seite 42

² Wir nutzen das generische Maskulinum in der gesamten Broschüre! Natürlich gelten beim generischen Maskulinum sämtliche Bezeichnungen gleichermaßen für alle Geschlechter.

I Aufklärung

1 Informieren Sie sich über die Erkrankung und die Therapie-Möglichkeiten!

Morbus Parkinson, auch Parkinson-Krankheit genannt, hat eine noch ungeklärte Ursache, führt aber durch das Ungleichgewicht sehr vieler Botenstoffe im Gehirn, allen voran Dopamin, zu einer Vielzahl von Symptomen individueller Ausprägung. In Bezug auf den Bewegungsapparat, sind dies z.B. Einschränkungen beim Gehen, fehlende Feinmotorik oder eine gebeugte Körperhaltung, andererseits zeigen die nicht-motorischen Symptome sich z.B. in Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Antriebslosigkeit, etc.

Bei der Diagnosestellung beschränkt man sich bei aller individueller Vielfalt von Symptomen auf 3 (manchmal 4).

Die sogenannten Leitsymptome treten in unterschiedlichen Ausprägungen und Kombinationen auf:

- Bradykinese: Bewegungsverlangsamung. In Verbindung mit dem Rigor entsteht eine Körperhaltung mit nach vorne geneigtem Kopf und Rumpf sowie ausdruckslosem Gesicht
- Rigor: Erhöhter Muskeltonus, der zu Steifigkeit führt, die mit Schmerzen verbunden sein kann
- Tremor: Zittern im körperlichen Ruhezustand
- Posturale Instabilität: Störung der aufrechten Körperhaltung durch eingeschränkte Halte- und Stellreflexe, verbunden mit Sturzgefahr

Neben diesen Haupt-Symptomen treten oft (muss nicht sein!) weitere Symptome auf. Sie gelten zum Teil als Frühsymptome oder werden bei der Diagnose einbezogen, um die Parkinson-Krankheit genauer zu definieren:

- Riechstörungen
- Verlangsamtes, kleinschrittiges Gangbild (vornübergebeugt mit kleinen Schritten)
- Kurzzeitige Bewegungsstarre (Freezing)
- Eingeschränkte Mimik (Maskengesicht)
- Sprechstörungen (monoton und leise)
- Schluckbeschwerden (Dysphagie)
- Vermehrter Speichelfluss (Hypersalivation)
- Immer kleiner werdende, unleserliche Schrift (Mikrographie)
- Demenz
- Depression
- Schlafstörungen
- Störungen des vegetativen Nervensystems (vermehrtes Schwitzen, vermehrte Speichelproduktion, Blasenentleerungsstörungen, Verstopfung, Erektionsstörungen, Blutdruckstörungen)

1.1 Medikamentöse Therapien

Aufgrund des Ungleichgewichts der Botenstoffe im Gehirn (auch Neurotransmitter genannt, z.B. Dopamin) werden bei der Behandlung der Erkrankung viele unterschiedliche Wirkstoffgruppen eingesetzt. Ziel des Arztes ist es dabei für jeden Patienten eine individuelle Wirkstoffkombination zu finden, die einerseits möglichst viele Symptome lindert und andererseits das Risiko von Nebenwirkungen so gering wie möglich hält.

Klassische Wirkstoffgruppen in der Therapie:

- Levodopa ist das wirksamste Medikament, auch schon in der Frühphase der Erkrankung. L-Dopa wird im Gehirn zu Dopamin umgewandelt und oft mit anderen Medikamenten kombiniert eingesetzt.
- Dopaminagonisten müssen im Gegensatz zu L-Dopa nicht umgewandelt werden, sie wirken direkt an den Empfängerstellen im Gehirn.
- MAO-B-Hemmer verlangsamen den Abbau von Dopamin und werden in Kombination mit anderen Medikamenten eingesetzt.
- COMT-Hemmer verlängern die Wirkdauer von L-Dopa. Die Einnahme ist daher nur in Kombination mit L-Dopa sinnvoll.
- Glutamat/ NMDA-Antagonist: Amantadin kann den Tremor lindern.
- Kombi-Präparate: Levodopa/Carbidopa/Entacapon
- Anticholinergika
- Acetylcholinesterase-Hemmer
- Antidepressiva
- Schmerzmittel
- Schlafmittel
- Atypische Neuroleptika

Es ist grundsätzlich schwierig, die richtige Therapie zu finden und es erfordert, trotz großer Erfahrung, ein hohes Maß an Ausprobieren, da es die Standardmedikation nicht gibt. Auf Nebenwirkungen und auf Wechselwirkungen mit Nicht-Parkinson-Medikamenten muss geachtet werden.

Wichtig für Betroffene: Kenntnis über die Medikamente, die man bei einer Parkinsonerkrankung nicht einnehmen soll! (Es sind nicht immer Neurologen für uns zuständig!). Zum Beispiel:

- Antibiotika aus der Gruppe der Fluorchinolone (wie Ciprofloxacin) setzt die Wirkung von Parkinsonmedikamenten herunter.
- Die gleiche negative Wirkung hat Johanniskraut!
- MCP (gegen Übelkeit) kann schon ohne Parkinsonerkrankung deren Symptomatik hervorrufen bzw. dann verstärken!

Veränderungen der Medikation (Darreichungsform, Dosierung, Einnahmezeitpunkt) sollten immer in Abstimmung mit dem Arzt erfolgen. Je nach Wirkstoffklasse können Medikamente sofort abgesetzt werden oder eine Änderung muss langsam nach Schema vollzogen werden.

Zusätzlich zu der Vielzahl an oralen Medikamenten gibt es weitere invasive und auch nicht-invasive Therapien:

- Bedarfsmedikation:
 - Apomorphin - sublingual
 - Levodopa in löslicher Form
 - Inhalatives Levodopa
 - Apomorphin - Pen
- Nicht - invasiv:
 - Levodopa - Pumpe (subkutan)
 - Apomorphin - Pumpe (subkutan)
- Invasiv:
 - Duodopa - Pumpe (Lev/Carb)
 - Lecigon Pumpe (Lev/Carb/Entacapon)
 - MRgFUS (Magnetresonanz gesteuerter fokussierter Ultraschall)
 - THS (Tiefe Hirnstimulation)

Eine gute Informationsquelle für detaillierte Beschreibungen sind die Broschüren der Teva GmbH, die in Zusammenarbeit mit der Deutschen Parkinson-Vereinigung erschienen und auch digital unter folgenden Links zugänglich sind:

<https://www.teva.de/therapiefelder/neurologie/ratgeber-morbus-parkinson.html>

[Ratgeber Parkinson.pdf](#)
(betacare.de)



Die umfangreichen Glossare eignen sich auch zur gezielten Stichwortsuche.

1.2 Nichtmedikamentöse Therapien

- Physiotherapie: Ist eine Form spezifischen Trainings und der äußerlichen Anwendung von Heilmitteln, mit der vor allem die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des menschlichen Bewegungsapparates wiederhergestellt, verbessert oder erhalten werden soll.
- Ergotherapie fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zur Verbesserung von Alltagsaktivitäten und somit zur Erhaltung der größtmöglichen Selbstständigkeit.
- Logopädie: Spezielle Übungen zur Stimmbildung, Lautstärkenregelung und Sprechgeschwindigkeit. Sie hilft gegen Nuscheln, leises Reden und bei einer heiseren Stimme. Auch gut bei Schluckbeschwerden bzw. zu deren Prophylaxe.
- LSVT BIG/LOUD: physiotherapeutische/ergotherapeutische bzw. logopädische Übungen speziell für Parkinsonpatienten
- Neuropsychotherapie
- Komplextherapie
- Neurointegrative Medizin
- TCM
- Ayurveda
- Naturheilverfahren
- Komplementärtherapie



Balance und Feinmotorik

Diese Therapieformen werden in Reha-Kliniken und Tageskliniken intensiv und gezielt eingesetzt.

Weitere Informationsquellen sind Vortragsveranstaltungen, die z. B. regelmäßig in der Schönklinik München stattfinden. Sehr wichtig ist auch der persönliche Austausch in Selbsthilfegruppen (SHG). Im Karlsfelder Bürgertreff trifft sich regelmäßig am letzten Donnerstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr die Parkinson SHG Karlsfeld-Dachau mit Fachvorträgen, zum Informationsaustausch und zu Spaß und Spiel.

Eine andere Form von Aufklärung ist das Ein- / bzw. Nichteinbeziehen des Umfeldes. Meine Familie, mein Freundeskreis, meine Umwelt nimmt meine Veränderungen wahr. Es ergeben sich zwei Möglichkeiten: ich öffne mich oder ich verheimliche meine Krankheit. Ich gehe offen mit Situationen um und spüre Verständnis, Empathie und Hilfestellung, muss aber auch große Betroffenheit aushalten, die mich verunsichert und je nachdem wieder beim nächsten Mal zum Schweigen bewegt. Oder ich kann mich noch nicht öffnen, binde aber so viele Gedanken: merken die anderen (zum Beispiel Arbeitskollegen) etwas? Meine Hand zittert, ruft das die Vermutung hervor, dass ich ein Alkoholproblem habe? Der gewählte Zeitpunkt ist sehr individuell. Vielleicht merke ich aber, der Rucksack ist leichter zu tragen, wenn ich mein Umfeld aufgeklärt habe.

2 Bewegen Sie sich!

50% der Parkinsontherapie ist Bewegung! Untersuchungen weisen darauf hin, dass körperliche Aktivität alters- und krankheitsbedingte Veränderungen im Gehirn begrenzen kann und die Anzahl und Gesundheit der Gehirnzellen erhöht. Kein einziges Parkinsonmedikament kann das Voranschreiten der Erkrankung verlangsamen. Bewegung schon! Jedes Training, das die Herzfrequenz erhöht und im aeroben Bereich liegt, ist gut für die Gesundheit von Körper und Gehirn und steigert das Wohlbefinden.

Beliebte Übungen sind folgende nichtmedizinische Therapien:

- Tanztherapie
- Nordic Walking, schnelles Gehen
- Rehasport Gruppe
- Spazierengehen
- Wandern
- Klettern
- Schwimmen
- Radfahren
- Boxen
- Trampolinspringen
- Tischtennis
- Volleyball
- Bogenschießen
- Musik
- Kunsttherapien
- Alte Hobbies reaktivieren



Neurotango

Jede Art von Bewegung: Die beste Übung ist die, die Spaß macht, bei der man sich sicher fühlt und bei der man bleibt.

Eine Empfehlung lautet: 5x pro Woche mindestens 30 Minuten. Wer das am Anfang nicht schafft, kann es im Laufe des Tages auch in drei 10-Minuten-Intervalle aufteilen. Beginnen und erhöhen Sie langsam. Probieren Sie verschiedene Aktivitäten aus. Entweder allein oder in der Gruppe. Erfahrungsgemäß macht es in der Gruppe mehr Spaß und man motiviert sich gegenseitig. Nicht zu vernachlässigen sind dabei Muskelstärkungs-, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen. Stellen Sie sich einen Therapieplan, ähnlich einem Stundenplan, zusammen. Fehlende Aktivität bedeutet mangelnde Fitness. Training ist wichtig zur Sturzprophylaxe. Nachdem Parkinson besonders die automatischen Bewegungsabläufe wie z. B. das Gehen stört, muss der Betroffene versuchen, die automatischen Bewegungen in bewusste Bewegungen umzuwandeln, damit andere Bereiche des Gehirns die Steuerung übernehmen und somit die Parkinson-Krankheit „überlistet“ wird. Gehen Sie bewusst – denken Sie bei jedem Schritt an den richtigen Bewegungsablauf. Das ist anstrengend, aber sehr empfehlenswert.

Ausdauersport verbessert die funktionelle Plastizität (Freisetzung und Modulation von Transmittersubstanzen) und strukturelle Plastizität (Auf-/ Um-/ Abbau ganzer Synapsen. Synapsen sind Verbindungen zwischen Nervenzellen oder Muskeln und dienen der Übertragung von Reizen für die Planung, Ausführung und Kontrolle von Bewegungen). Ausdauersport wirkt so dem Abbau motorischer und kognitiver Funktionen bei Morbus Parkinson entgegen.

Die Dopaminproduktion wird auch durch musikalische, künstlerische und sportliche Betätigung gesteigert!



PingPongParkinson



Nordic Walking

3 Achten Sie auf Ihre Ernährung!

Was man isst, beeinflusst Energie, Stimmung und Aktivität. Es bestehen Verbindungen zwischen Darm und Gehirn. Daher wirkt sich eine gesunde Ernährung auch auf die Gesundheit des Gehirns aus.

Der Betroffene sollte die Bausteine zur ausgewogenen Ernährung kennen und möglichst viele berücksichtigen:

- Essen soll ein Genuss sein und Freude bereiten
- Mahlzeiten in Ruhe einnehmen
- L-Dopa ½ Std. vor oder 1 ½ Std. nach dem Essen einnehmen
- Je öfter ein Lebensmittel bearbeitet worden ist, desto weniger wertvoll ist es
- Täglich mehrmals Obst und Gemüse wählen (Kampagne „5 am Tag“)
- Zutatenliste beachten (die Zutaten müssen mengenmäßig gereiht auf der Verpackung stehen)
- Risikofaktoren meiden: Zucker, gehärtete Fette und künstliche Zusatzstoffe
- Dopaminproduktion ankurbeln mit:
 - Dopaminverstärkern: Beeren, Nüsse, Getreide, Bohnen, Trauben, Rotwein, Kakao, Linsen, Kürbiskerne, Spinat, Mangold, Äpfel, Quinoa, Leinsamen, Kokosnussmilch, Spargel, Rote Beete, Avocado, Broccoli, Bio-Kaffee, Bio-Grüntee, Kurkuma, Oregano, Rosmarin, Sauerkraut, Kombucha, Kefir

- Dopaminvorstufen: Tofu, Bohnen, Hafer, Linsen, Maismehl, Erdnüsse, Quinoa, Sonnenblumenkerne, Hirse, Mandeln, Geflügel
- Ballaststoffreiche Kost bevorzugen: Vollkornprodukte, Erbsen, Gemüse, Salat
- Lebensmittel mit Antioxidantien wählen. Die vorher aufgeführten Lebensmittel sind auch Radikalfänger. Sie begünstigen den Stoffwechsel der Zellen.
- Freie Radikale meiden (Zucker, rotes Fleisch, fette Milchprodukte, Stress, Umweltgifte, Pestizide, UV-Strahlen, Alkohol, Zigaretten). Sie verursachen Entzündungen in den Zellen.
- Zuckermenge in den Rezepten grundsätzlich reduzieren
- 1–2-mal pro Woche Fisch oder Fleisch (weißes Fleisch – Hühnchen) essen
- Gute Öle wählen: Oliven-, Raps-, Walnuss-, Maiskeim-, Weizenkeim-, Lein-, Sojaöl, kaltgepresstes Sonnenblumenöl (nicht erhitzen)
- Auf Transfette verzichten, sie sind Entzündungsverstärker: gehärtete Fette, Margarine, Palmfett, Backwaren, Fertigprodukte, Fast-Food-Produkte
- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag einnehmen
- 2 Liter täglich trinken: Wasser, Kräuter-, Früchtetee, Grüner Tee, Fruchtsaft, isotonische Getränke wie Apfelschorle = 1/4 Saft und 3/4 Wasser oder alkoholfreies Weißbier; bis zu 4 Tassen Kaffee und 1 Glas Rotwein dürfen auf dem Plan stehen
- Fettarme Milchprodukte wählen
- Gewicht regelmäßig kontrollieren und sich viel bewegen

DVG Ernährungs-Pyramide



© Deutscher Verein für Gesundheitspflege e. V., 2005

Siehe Kompass im Anhang: „Ernährung“

4 Halten Sie Ihr Gehirn aktiv!

Das Gehirn ist mit Muskeln zu vergleichen. Regelmäßiges Training kann ihm helfen, besser zu funktionieren. „Was rastet, das rostet!“ Wichtig ist es, effektiv zu trainieren. Das bedeutet, neue Herausforderungen einzuführen, die unterschiedliche Arten von Anstrengung erfordern und verschiedene Bereiche des Gehirns beanspruchen.

Machen Sie einen Sprachkurs oder lernen Sie, ein (neues) Instrument zu spielen, zeichnen oder malen Sie, gehen Sie zu einem Lesekreis oder kramen Sie ein altes Hobby hervor. Gehen Sie tanzen. Je breiter das Spektrum der Aktivitäten ist, desto mehr Verbindungen, neue Synapsen, wird das Gehirn knüpfen und für neue Informationen empfänglicher bleiben. Auch wird es besser in der Lage sein, Aufgaben unterschiedlicher Komplexität zu verarbeiten. Wissenschaftler nennen dies Neuroplastizität und es ist ein Merkmal, das unser Gehirn sein ganzes Leben lang bewahrt.

5 Pflegen Sie Ihre Sozialkontakte!

Der Mensch ist ein soziales Wesen und unsere Gehirne gedeihen mental, emotional und psychisch im Bezug zu den Mitmenschen.

Positive und unterstützende Beziehungen und regelmäßige soziale Interaktionen fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden von Seele und Geist. Achten Sie auf Beziehungen, pflegen Sie Freundschaften. Telefonieren, bzw. noch besser, treffen Sie sich regelmäßig mit ihren Freunden. Lassen Sie Kontakte nicht abreißen und ziehen Sie sich nicht zurück. Suchen Sie neue Kontakte z.B. in Selbsthilfegruppen.

6 Achten Sie auf einen guten Schlaf!

Schlafen hilft Erinnerungen zu speichern, das Immunsystem zu stärken und erhält unseren Körper und das Gehirn gesund. Dazu sind im Durchschnitt sieben Stunden Schlaf pro Nacht notwendig.

Bei Schlafproblemen führen Sie ein paar Tage darüber Buch. Sprechen Sie dann Ihren Arzt darauf an. Er kann helfen Behandlungsansätze zu finden.

Wenn Sie Probleme beim nächtlichen Umdrehen im Bett haben, kann schon eine härtere Matratze helfen.

7 Vermeiden Sie Stress!

Ein gewisses Maß an Stress ist eine normale menschliche Reaktion auf herausfordernde und sogar positive Lebensereignisse. Stress kann eine gute Sache sein, wenn er uns auf Situationen aufmerksam macht, auf die wir achten müssen oder auf Grenzen, die wir setzen müssen. Anderer "guter" Stress beinhaltet Bewegung, die unseren Körper auf positive Weise herausfordert. Aber wenn er länger anhält und stark genug ist, um Ihr tägliches Leben zu stören, kann Stress die körperliche Gesundheit und die Gesundheit des Gehirns beeinträchtigen. Dies kann zu Stimmungs- oder Denkveränderungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und anderen Schwierigkeiten führen.

Jede Art von Stress, ob positiv oder negativ, beeinflusst die Parkinsonsymptome und verstärkt sie, z. B. das Zittern.

Die Stressfaktoren eines jeden sind anders. Identifizieren Sie, was Ihren Stress auslöst und wie Sie diese Auslöser am besten vermeiden oder minimieren können. Finden Sie auch Wege, um Ihren Stress abzubauen. Dazu können Bewegung, Musikhören oder das Aufschreiben der Gedanken gehören. Einigen tut es gut, Meditation oder Achtsamkeit zu üben, zu beten oder Zeit in der Natur zu verbringen. Yoga, Taiji oder Qigong sind Möglichkeiten, die aus dem asiatischen Raum kommen.

Für viele ist es auch nützlich, einen Neuropsychotherapeuten zu kontaktieren.

8 Achten Sie auf Stimmungsschwankungen!

Achten Sie auf Stimmungsschwankungen wie Depressionen und Angstzustände. Sie sind mit Gedächtnis- und Denkfähigkeiten verbunden. Sie können das Gehirn direkt oder indirekt beeinflussen, indem sie die Aussichten und Aktivitäten beeinflussen. Eine Person, die sich zum Beispiel niedergeschlagen fühlt, kann nicht so viel Sport treiben oder so gesund essen. Depressionen und Angstzustände sind Erkrankungen. Sie sind mit Medikamenten, Gesprächstherapie (Beratung), Bewegung und anderen Strategien behandelbar.

9 Halten Sie Ihren Medikamentenplan aktuell!

Diabetes, Bluthochdruck und hohe Cholesterinwerte können das Gehirn beeinflussen. Die verabreichten Medikamente und auch andere verschreibungspflichtigen und rezeptfreien Medikamente können im Zusammenspiel mit den Parkinsonmedikamenten Verwirrung und Halluzinationen oder andere Wechselwirkungen verursachen.

Führen Sie einen Medikamentenplan. Halten Sie ihn immer aktuell und bevor Sie von einem Arzt neue Medikamente verschrieben bekommen, zeigen Sie ihm den Plan und fragen ihn nach möglichen Wechselwirkungen mit ihren Parkinsonmedikamenten. Manche Wirkstoffe dürfen/sollen bei Parkinson nicht verabreicht werden, da sie die Symptome verstärken. Der Arzt muss auf alle Fälle wissen, dass sie Parkinson haben (auch wichtig bei Notfällen!). Bei freiverkäuflichen Medikamenten fragen Sie den Apotheker.

10 Strukturieren Sie Ihren Tag!

Viele Betroffene trifft die Diagnose „Parkinson“ völlig unvorbereitet, da die Krankheit sich meistens schleichend entwickelt und die Symptome erst einmal als normale Alterungsprozesse gedeutet werden. Die Erkrankung prägt nun zu einem großen Teil das Leben.

Die eventuelle Aufgabe des Arbeitsplatzes, Therapien, Termine, Medikamenteneinnahme und Selbstmanagement der Krankheit erfordern einen veränderten Tagesablauf, der sich daran orientiert und gut strukturiert sein muss. Strukturen und Rituale helfen. Besonders schwierig ist es oft, Gewohnheiten und Verhalten so zu ändern, dass es sich positiv auf die Erkrankung auswirkt. Aus vielen guten Vorsätzen sollen Gewohnheiten etabliert werden - schlechte Gewohnheiten sollen verändert werden. Das ist ein aufwendiger und langwieriger

Prozess. Aus Studien geht hervor, dass es im Durchschnitt rund zwei Monate dauert, bis durch Wiederholungen eine Gewohnheit entstehen kann.

Das kann dabei helfen:

- Benenne deine Ziele so konkret wie möglich.
- Formuliere Teilschritte.
- Überlege dir einen realistischen Zeitplan.
- Meide Situationen, die unerwünschtes Verhalten hervorrufen.
- Weihe dein direktes soziales Umfeld in deine Pläne ein.
- Gönn dir gelegentlich eine Belohnung.
- Zur systematischen Anwendung von medikamentösen und nicht-medikamentösen Therapien sowie zur Vermeidung von Terminkonflikten empfiehlt sich die Erstellung eines Therapieplans:

15.08.2025		WOCHENPLAN-THERAPIEPLAN					
PRIORITÄTSSCHLÜSSEL:		HOCH		MITTEL		NIEDRIG	
Spalte1		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	
7:00	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	
7:30							
8:00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
8:30							
9:00							
9:30	Nordic Walking	Treffen mit Waltraud					
10:00							
10:30							
11:00							
11:30	Ergotherapie						
12:00							
12:30							
13:00							
13:30		Telefonat VRK					
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00		Ping Pong	Neurotango				
16:30		Ping Pong	Neurotango				

II Selbsteinbringung/Selbstmanagement

Der aufgeklärte Betroffene kennt die verschiedenen Krankheitsbilder und kann sein eigenes einordnen. Er weiß welche medikamentösen und nichtmedikamentösen Therapien für die Verlangsamung seines Krankheitsverlaufs dienlich sind, und er weiß, dass ein fitter Körper gegenüber Parkinson resistenter ist als ein weniger fitter und dass allein die vom Arzt verordneten Therapien nicht ausreichen, um die erfolgreiche Verlangsamung des Krankheitsverlaufs zu erreichen. Er erkennt die Bedeutung des täglichen Heim- und Ausdauertrainings, welche die psychischen und physischen Grundlagen für hohe Lebensqualität sind.

Die Anzahl der Therapien, Veranstaltungen und Trainings stehen nicht selten im Konflikt zu den Alltagsverpflichtungen. Die so wichtige Selbsteinbringung bedarf somit eines professionellen Managements, das vom einzelnen Betroffenen selbst vollzogen werden muss.

Das erfolgreiche Selbstmanagement ermöglicht erfolgreiche Selbsteinbringung und bildet die Brücke zu hoher Lebensqualität, die wiederum die Selbstwirksamkeit erleben lässt und selbstmotivierend wirkt.

Wichtig dafür ist neben der Aufklärung das *Annehmen der Krankheit*. Denn man kann nicht selbstwirksam mit etwas umgehen, wofür man keine Verantwortung übernimmt, und es verdrängt. Erst dann gelingt es dem Betroffenen die Krankheit weitestgehend selbst zu managen unter Einbeziehung und Hilfe von z. B. der Angehörigen. Rückmeldung von deren Seite, aber auch von Seiten der Ärzte und Therapeuten, bezüglich gesetzter Ziele und über deren Fortschritte bzw. Erreichen ist sehr wichtig. Je mehr kleine oder große Erfolge der Betroffene erzielt, desto mehr steigt die Erkenntnis, dass er sich selbst helfen kann. Ebenfalls wird die Autonomie des Betroffenen beim Treffen von Entscheidungen hinsichtlich der Priorisierung von therapeutischen Maßnahmen gestärkt. Zeitdruck sollte aber vermieden werden.

Förderung des Selbstmanagements geschieht auch durch das Lernen von Erfahrungen anderer, die in derselben Lage sind (z. B. in einer Selbsthilfegruppe!) und hilft gegen die Tendenz, inaktiv zu sein und sich zurückzuziehen.

Idealerweise übernimmt ein Versorgungskoordinator die vernetzende Kommunikation zwischen dem *selbstgemanagten Betroffenen* und Ärzten sowie Therapeuten. In Deutschland ist allerdings eine Einrichtung dieser Art vom Gesetzgeber bisher nicht vorgesehen.

Aufgrund der Bedeutung des oben beschriebenen *Regelkreises der Selbsteinbringung* bietet die SHG-Karlsfeld-Dachau in ihrem Jahresprogramm *strukturierte Ausbildungsprogramme* an, zu den Themen:

- Die Bedeutung von Time-Management für den Alltag des Betroffenen
- Die Bedeutung von Selbstmanagement für den Alltag
- Die Bedeutung von Selbstdisziplin und Methoden der Selbstmotivation
- Erstellen eines Therapieplans



Bewegen, bewegen, bewegen ...



III Integrierte Versorgung

Ziel aller Betroffenen ist, während des gesamten Krankheitsverlaufs die eigene Selbstständigkeit bei maximaler Lebensqualität zu erhalten. Der Krankheitsverlauf kann jedoch früher oder später zu Einschränkungen führen, denen nur mit Hilfe von außen abgeholfen werden kann. In der Gesamtheit der Maßnahmen wird beim Landkreis Dachau durch Vernetzung mit kommunalen, regionalen und sozialen Einrichtungen die Grundlage für die Umsetzung der Ziele der *Parkinson Selbsthilfegruppe Karlsfeld - Dachau* geschaffen. Dies zeigt sich auch im *Seniorenpolitischen Gesamtkonzept* der Stadt und des Landkreises Dachau. Landrat Stefan Löwl: *„Das Seniorenpolitische Gesamtkonzept ist ein wichtiges Planungsinstrument, auch für die kommenden Jahre, um die Lebensbereiche von Senior:innen so zu gestalten, dass ein möglichst langes, selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben in den eigenen vier Wänden möglich ist.“* Dieses und unser Grobziel *„Der aufgeklärte Patient, der motiviert zu hoher Selbsteinbringung möglichst während des gesamten Krankheitsverlaufs hohe Lebensqualität erhalten kann!“* sind identisch. Die Feinziele der Selbsthilfegruppe finden sich in den Handlungsanweisungen des *Seniorenpolitischen Gesamtkonzepts* wieder (siehe Quellenverzeichnis SPGK-DAH im Anhang).

Das Krankheitsbild erfordert von der Diagnosestellung an eine enge Kommunikation und Interaktion zwischen den Ärzten und Therapeuten untereinander und mit den Betroffenen sowie deren Angehörigen.

Individuelle Aufklärungsarbeit über die Parkinsonkrankheit und die Therapiemöglichkeiten erfordert viel Zeit, die weder von Ärzten noch von Therapeuten oder Institutionen abgerechnet oder kostenfrei geleistet werden kann. Es kommt zu Versorgungslücken zuungunsten der Betroffenen.

Das *Patientenzentrierte Parkinsonnetzwerk Dachau-München Nord PaPaDaM* mit der *Parkinson Selbsthilfegruppe Karlsfeld-Dachau* wollen für **Beratung, Unterstützung, Betreuung** und **Pflege** über diesen *Leitfaden für Parkinsonbetroffene* und mit einem *Parkinson-Patienten-Fortbildungs-Programm* im Rahmen ihrer Möglichkeiten und mit Unterstützung des Landratsamts Dachau, den Wohlfahrtsverbänden und weiteren sozialen Einrichtungen, die *Versorgungslücken für Betroffene* verkleinern.

Mit den Parkinsonnetzwerken, die z.B. in den Niederlanden vom Gesundheitssystem finanziert werden, macht man international bereits sehr gute Erfahrungen. In Deutschland sind Parkinsonnetzwerke und die dazu gehörigen Maßnahmen vom Gesetzgeber und den Kostenträgern finanziell nicht abgesichert, was bedeutet, dass die Aufgabe durch ehrenamtlichen Einsatz und örtliche Regelungen gelöst werden müssen.

1 Beratung

1.1 Aufklärung über Parkinson

- Kurzsprechstunden jeden Dienstag durch Dr. Christian Lechner (Chefarzt für Neurologie Helios Amper Klinik Dachau) von 14:00 Uhr – 15:00 Uhr, Telefon: 08131 76548
- Vortragsveranstaltungen organisiert von der Parkinson Selbsthilfegruppe Karlsfeld-Dachau
siehe Jahresprogramm und www.parkinsontreff-karlsfeld.jimdofree.com
- Schulungen in Präsenz: Parkinson Patienten Fortbildungsprogramm
www.parkinsontreff-karlsfeld.jimdofree.com
- Online-Schulungen: Parkinsonschule des Parkinsonverbunds
<https://www.parkinsonschule.de/>
- Referate auf der Homepage: Parkinson Selbsthilfegruppe im Internet
<https://www.parkins-on-line.de>
- Broschüren der TEVA GmbH³, einem weltweit führendem Arzneimittelunternehmen
<https://www.teva.de/therapiefelder/neurologie/ratgeber-morbus-parkinson.html>

1.2 Behinderung

Sobald Sie unter Beeinträchtigungen leiden, sollten/müssen Sie einen Schwerbehindertenantrag stellen! Das ist Ihr Recht! Menschen mit Behinderungen sollen ihre volle, wirksame und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft haben! Den Antrag finden Sie im *Zentrum Bayern Familie und Soziales*.
<https://www.zbfs.bayern.de/menschen-behinderung/ausweis/antrag/>

Der Antrag muss schriftlich beim Landratsamt gestellt werden. Lassen Sie diesen vor der Einreichung von einem Fachmann gegenlesen. Als Mitglied im VDK finden sie dort einen Experten. Sozialstationen in Krankenhäusern und Rehaeinrichtungen unterstützen Sie gerne und ebenso Wohlfahrtsverbände und der Pflegestützpunkt Dachau.

Sämtliche mögliche Leistungen zur Rehabilitation und Teilhabe für Menschen mit Behinderungen werden per Gesetz im SGB IX geregelt und dargestellt.
<https://www.bmas.de/DE/Soziales/Teilhabe-und-Inklusion/teilhabe-und-inklusion.html>

Die Einschränkungen werden in Grad gemessen. Je nachdem wie die Behinderung gewertet wird, werden die finanziellen Erleichterungen und Unterstützungsmaßnahmen sein.

1.3 Alltagshilfen

Es gibt eine Vielzahl von Alltagshilfen, die Sie bei der Bewältigung des Alltags unterstützen und Ihnen helfen möglichst lange selbständig zu bleiben. Das Angebot ist sehr vielfältig: Strumpfanziehhilfen, Ess- & Trinkhilfen, Greifzangen für Senioren, Küchen- & Haushaltshilfen, Pflegerufsets & Notruftelefone, Seh- & Schreibhilfen, Bade- und Toilettenhilfen, Gesundheit & Wellness, Mobilität und viele Unterstützungsmaßnahmen für

³ Links und QR-Codes siehe Seite 5

die Pflege. Das Internet weist unter *Alltagshilfen eine Vielzahl von Adressen aus. Um nur eine zu nennen: www.claravital.de/*

Die Kosten übernimmt meist die Pflege- oder Krankenkasse. Bitte bedenken Sie: Es muss vorher ein Antrag bei Pflege- und/oder Krankenkasse gestellt werden. Die Kostenübernahme für Alltagshilfen durch die gesetzliche Krankenversicherung ist nur möglich, wenn die Produkte im Hilfsmittelverzeichnis gelistet sind.

Wenn Sie sich z. B. für ein Dreirad für Erwachsene, Elektromobil oder Elektrofahrrad interessieren, führen Sie vorher mit Ihrer Krankenkasse ein Gespräch über Zuschussmöglichkeiten (z. B. bei Führerscheinverzicht als Ersatz ein Elektromobil)

<https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/home>

2 Unterstützung

2.1 Patientenverfügung

Damit sichern Sie Ihre Selbstbestimmung in gesundheitlichen Angelegenheiten. Das Bundesministerium der Justiz hat hierfür eine für Sie kostenlose Broschüre herausgegeben (Stand 1. März 2022)

https://www.bmj.de/DE/Publikationen/publikationen_node.html



In einer Patientenverfügung können Sie Wünsche zur medizinischen Versorgung festhalten. Sie können Maßnahmen, die ergriffen oder unterlassen werden sollen, aufzuführen. Das Bundesministerium stellt auf seiner Website auch Textbausteine und Formulare zur Verfügung.

Folgende Punkte sollten beachtet werden, damit die Patientenverfügung rechtsgültig ist:

- Der Verfasser muss volljährig und einwilligungsfähig sein.
- Die Patientenverfügung muss nicht notariell beglaubigt sein.
- Mit der Unterschrift des Betroffenen und dem Datum wird das Dokument rechtskräftig.
- Der vollständige Name und die Adresse dürfen nicht fehlen.
- Das Dokument muss nicht jedes Jahr unterschrieben werden, wie es fälschlicherweise weit verbreitet ist. Es macht aber Sinn die Inhalte nach Jahren zu überprüfen.

2.2 Betreuungsrecht

Das Betreuungsrecht dient dem Schutz und der Unterstützung des Betroffenen, der wegen seinen Einschränkungen seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Er ist auf die Hilfe anderer angewiesen. Broschüre und Formblätter finden Sie auf der Website des Bundesministeriums der Justiz.

2.3 Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigen Sie nach deutschem Recht eine andere Person, im Falle einer Notsituation alle oder bestimmte Aufgaben für Sie zu erledigen. Mit der Vorsorgevollmacht wird der Bevollmächtigte zum Vertreter im Willen, d. h. er entscheidet für Sie. Auch hier hilft Ihnen die Website des Bundesministeriums für Justiz

2.4 Digitaler Nachlass

Was passiert mit Ihren Daten im Internet? Wenn Sie diese nicht löschen, werden sie immer in der digitalen Welt vorhanden sein. Beugen Sie mit einer Vollmacht vor: Sie regelt was passiert, wenn Sie durch Krankheit oder Tod Ihre Online-Accounts nicht mehr verwalten können. Die Verbraucherzentrale hat dafür ein Formblatt erstellt.

Siehe Kompass im Anhang: *Digitaler Nachlass*

3 Unterstützung in der Region

3.1 Seniorenpolitisches Gesamtkonzept

Das Landratsamt Dachau hat ein seniorenpolitisches Gesamtkonzept erstellt, um den spezifischen Bedürfnissen und Herausforderungen der älteren Bevölkerung gerecht zu werden. Ein solches Konzept soll dazu beitragen, die Lebensqualität von Senioren zu verbessern, indem es gezielte Maßnahmen z. B. in Bereichen wie Gesundheit, Mobilität, soziale Teilhabe und Wohnraumplanung fördert. Zudem ermöglicht es eine bessere Vernetzung von Dienstleistungen und Angeboten, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Durch die Entwicklung eines umfassenden Plans möchte das Landratsamt Dachau sicherstellen, dass Senioren aktiv in die Gesellschaft integriert werden und die Unterstützung erhalten, die sie benötigen, um ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.

Die Ziele, die die Selbsthilfegruppe formuliert hat, finden sich alle in den Handlungsfeldern des seniorenpolitischen Gesamtkonzepts wieder.

3.2 Pflegestützpunkt Landkreis Dachau

Der Pflegestützpunkt Dachau ist Lotse, Wegweiser, Berater und Begleiter durch die komplexen Systeme des Pflege-, Sozial- und Gesundheitsbereichs im Landkreis.

Pflegestützpunkt Dachau, Am Oberanger 14, 85221 Dachau

Tel: 08131- 9995137

pflegestuetzpunkt@dachauplus.de
www.dachauplus.de



3.3 Nachbarschaftshilfe

Die Nachbarschaftshilfe bietet Unterstützung und Hilfe für Menschen in der Nachbarschaft, insbesondere für ältere oder hilfsbedürftige Personen. Die Angebote in den verschiedenen Gemeinden sind unterschiedlich, von Alltagsunterstützung über Gesellschaft leisten sowie Begleitung, Information und Beratung bis hin zu Fahrdiensten. Erfragen Sie die Leistungen in Ihrer Gemeinde.

Siehe Kompass im Anhang: *Beihilfe bei Bedürftigkeit/Nachbarschaftshilfe*

3.4 Fahrdienste

Viele Nachbarschaftshilfen bieten Fahrdienste an, z. B. den Bürgerbus oder die Mitfahrerbank. Erfragen Sie die Leistungen in Ihrer Gemeinde.

Malteser, Bayerisches Rotes Kreuz, Caritas und Arbeiterwohlfahrt bieten Fahrdienste an. Auch die gilt es zu erfragen.

Bei der Taxizentrale kann man das Taxi vorbestellen.

Siehe Kompass im Anhang: *Fahrdienste*

4 Betreuung

Das Betreuungsrecht dient dem Schutz und der Unterstützung des Betroffenen, der wegen seinen Einschränkungen seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Er ist auf die Hilfe anderer angewiesen.

4.1 Barrierefreies Wohnen im eigenen Zuhause

Ein barrierefreies Zuhause steigert den Wohnkomfort und verhindert Unfälle. Im Rahmen des Programms *Altersgerechtes Umbauen* gibt es zinsgünstige Darlehen und Zuschüsse. Bei einem Pflegegrad ab 2 können Sie bis zu 4000 € für Umbauten erhalten, die eine Pflegeerleichterung bedeuten.

Siehe Kompass im Anhang: *Wohnen und Pflege*

4.2 Betreutes Wohnen

Dies ist eine Form, bei der Sie sich früh auf das Leben im Alter vorbereiten können. Sie leben in einer eigenen Wohnung und gestalten ihr Leben selbstbestimmt. Wenn Sie später Unterstützung benötigen, wird Ihnen diese rundherum angeboten. Vorsicht rät die Verbraucherzentrale. Die Angebote und Kosten sind sehr unterschiedlich. Vergleichen Sie vorher verschiedene Einrichtungen.

Siehe Kompass im Anhang: *Wohnen/Betreutes Wohnen*

4.3 Senioren-WG

Eine Senioren-WG ist eine Wohngemeinschaft, in der mehreren älteren Menschen gemeinsam leben. Sie können sich gegenseitig unterstützen und haben dennoch ihre Privatsphäre. Es kann auch ein Angehöriger mit in die WG ziehen und am gemeinsamen Leben teilnehmen. Mit einem Pflegegrad erhält dieser Angehörige mehrere Zuschüsse.

4.4 Mehrgenerationenhaus

Das Miteinander der Generationen wird aktiv gelebt und steht allen Menschen offen – unabhängig von Alter oder Herkunft. Das Mehrgenerationenhaus der Arbeiterwohlfahrt Dachau (AWO) befindet sich am Sparkassenplatz 2, Telefon: 08131 6150127

Siehe Kompass im Anhang: *Wohnen/Mehrgenerationenhaus*

4.5 Seniorenresidenz/Pflegeheim

Senioren-Wohneinrichtungen mit gehobenem Standard.

Pflegeheim: pflegebedürftige Menschen werden ganztätig, tagsüber oder nur nachts von professionellen Pflegekräften gepflegt und versorgt. In Dachau und Umgebung gibt es 9 Seniorenresidenzen: Dachau, Hebertshausen, Karlsfeld, Markt Indersdorf, Haimhausen, Oberschleißheim, Olching, Röhrmoos und in Weichs.

4.6 Senioren Smart Homes – ein weltweiter Immobilientrend

Seniorengerechte Technik hilft älteren Menschen länger in ihrem eigenen Zuhause wohnen zu können. Es gibt verschiedene Systeme. Sie alle ermöglichen ein umgebungsgestütztes Leben, im Alter werden Sie smart unterstützt. Praktische Tools sorgen für ein selbstbestimmtes Leben. Mittels App sind Sie mit Ihren Angehörigen verbunden. Per Sprachbefehl werden von der Technik Arbeiten abgenommen, wie Fenster öffnen und Heizung zurückdrehen.

Hier können Sie verschiedene Systeme vergleichen:

<https://provita-deutschland.de/smart-home-fuer-senioren-die-besten-systeme-im-ueberblick/>

5 Pflege

Pflege umfasst das Versorgen von Menschen, die aufgrund von Alter, Krankheit oder Behinderung Hilfe im Alltag benötigen. Sie kann sowohl körperliche als auch emotionale Aspekte beinhalten.

Pflegebedürftigkeit wird in der Regel durch einen Grad der Selbstständigkeit bestimmt. In Deutschland gibt es ein System zur Einstufung von Pflegegraden, das den Unterstützungsbedarf ermittelt.

Pflegebedürftige haben Rechte, die ihre Würde, Selbstbestimmung und Teilhabe am Leben betreffen. Dazu gehört auch das Recht auf eine angemessene und respektvolle Pflege.

5.1 Pflegestufe

Es gibt fünf Pflegegrade, die den Grad der Pflegebedürftigkeit einer Person bestimmen. Diese Grade basieren auf der Schwere der Beeinträchtigungen in der Selbstständigkeit und der Fähigkeiten einer Person. Die Einstufung erfolgt durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) oder andere unabhängige Gutachter, die verschiedene Kriterien wie körperliche, geistige und psychische Fähigkeiten sowie den Bedarf an Unterstützung im Alltag bewerten.

Den Antrag auf eine Pflegeleistung stellen Sie bei Ihrer Pflegeversicherung. Die Unterlagen dazu erhalten Sie auch beim Pflegestützpunkt Dachau.

Für das korrekte Ausfüllen erhalten Sie Unterstützung von folgenden Institutionen:

- Pflegeversicherung für Pflegeberatung
- VdK oder einem anderen Wohlfahrtsverband
- Pflegestützpunkt des Landkreises

Siehe Kompass im Anhang: *Pflege*

5.2 Pflegeorganisation

Pflegeorganisation bezieht sich auf die Strukturierung, Koordination und Verwaltung von Pflegeleistungen, die darauf abzielen, die bestmögliche Versorgung und Unterstützung für Pflegebedürftige zu gewährleisten. Sie umfasst verschiedene organisatorische Konzepte, die auf die individuellen Bedürfnisse von Patienten zugeschnitten sind.

5.2.1 Ambulante Pflegekräfte und Betreuungspersonen

Ambulante Pflegekräfte und Betreuungspersonen spielen eine zentrale Rolle in der häuslichen Versorgung von Pflegebedürftigen, insbesondere für Menschen, die trotz Pflegebedürftigkeit in ihrer gewohnten Umgebung bleiben möchten. Sie bieten vielfältige Dienstleistungen an, die von medizinischer Versorgung bis hin zu Alltagsunterstützung reichen. Wohlfahrtsverbände, Nachbarschaftshilfen und Pflegedienste bieten stundenweise Betreuung an. Tag- und Nachtpflege und Vertretung der pflegenden Angehörigen gehören zum Entlastungsangebot.

Ambulante Pflegekräfte und Betreuungspersonen arbeiten oft Hand in Hand, um ein ganzheitliches Versorgungskonzept für Pflegebedürftige zu gewährleisten. Während die Pflegekräfte sich auf medizinische und pflegerische Aufgaben konzentrieren, sorgen Betreuungspersonen für die soziale und praktische Unterstützung im Alltag.

Siehe Kompass im Anhang: *Pflege*

5.2.2 Ambulante Hilfe

Ambulante Hilfe bezieht sich auf verschiedene Unterstützungsleistungen, die pflege- und hilfsbedürftigen Menschen im eigenen Zuhause angeboten werden. Sie umfasst sowohl pflegerische als auch hauswirtschaftliche und soziale Dienstleistungen, die es ermöglichen, dass Menschen trotz körperlicher oder geistiger Einschränkungen in ihrer vertrauten Umgebung leben können.

Arten der ambulanten Hilfe: Grundpflege, Behandlungspflege, hauswirtschaftliche Unterstützung, Betreuung und soziale Unterstützung, Pflegeberatung und Schulung, Essen auf Räder

Siehe Kompass im Anhang: *Pflege*

5.2.3 Parkinson Nurse

Examinierte Gesundheits- und Krankenpfleger oder Altenpfleger, die in einer Fortbildung für die Betreuung von Parkinsonkranken und deren Angehörige spezialisiert worden sind, begleiten Parkinsonpatienten im fortgeschrittenen Stadium. Sie müssen Case-Management-Aufgaben z. B. Betreuung von Patienten mit aufwändigen Therapien wie Pen, Pumpentherapien und Tiefenhirnstimulation erfüllen.

In England, USA und den skandinavischen Ländern gibt es diese Nurse bereits seit 40 Jahren. Die deutsche Parkinsonvereinigung bietet seit 17 Jahren jährlich einen Kurs mit 2 theoretischen Fortbildungstagen und 2 Hospitationswochen an. Mit einem Zertifikat schließen die Teilnehmenden den Kurs ab, den sie selbst bezahlen müssen.

Dieses Angebot des Case-Management für verschiedene Bereiche ist staatlicherseits und kostenlos dringend notwendig. Die Zusatzausbildung muss dann im Lohn erkennbar sein. Die Krankheit mit den 1000 Gesichtern erfordert eine professionelle Begleitung.

Die Erfahrungen mit dieser spezialisierten Nurse-Funktion sind durchgehend positiv und zeigen eine verbesserte Versorgung der Parkinson-Patienten, eine verbesserte Produktivität und Qualität der klinischen Forschung sowie eine verbesserte Arbeitszufriedenheit der teilnehmenden Mitarbeiter.

5.2.4 Versorgungskordinator

Ein Versorgungskordinator gibt den Überblick über das gesamte Spektrum des Selbstmanagements des Betroffenen. Dazu zählen neben den sportlichen Aktivitäten auch der Schlaf, die Ernährung, die Sprache und das soziale Umfeld. Er hat den Überblick über

den ganzheitlichen Umgang mit Parkinson, die begleitenden Maßnahmen und das Fachpersonal.

Die europäischen Leitlinien zeigen allgemeingültige Kriterien für die Koordination der Versorgung auf:

Kommunikation mit Betroffenen und Betreuungsperson, um Bedürfnisse und Erfahrungen zu ermitteln

- Häufige Kommunikation mit Neurologen, Hausarzt und anderen an der Versorgung eines bestimmten Betroffenen beteiligten medizinischen Fachkräften
- Unterstützung der Pflege zuhause, gegebenenfalls durch Hausbesuche
- Entwicklung eines Behandlungsplans zusammen mit dem Betroffenen
- Ausführen eines Behandlungsplans und Bewertung von dessen Wirksamkeit, gegebenenfalls rechtzeitige Anpassung

5.2.5 Pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige sind Menschen, die sich um pflegebedürftige Familienmitglieder oder enge Verwandte kümmern. Sie übernehmen Aufgaben, die von der körperlichen Pflege bis zur emotionalen Unterstützung und Alltagsorganisation reichen. In Deutschland werden rund 75 % der Pflegebedürftigen von Angehörigen zu Hause versorgt, was ihre Rolle im Pflegesystem unverzichtbar macht.

Die Pflege eines Angehörigen ist eine herausfordernde, aber auch erfüllende Aufgabe, die viel Verantwortung und Mitgefühl erfordert.

Um die Belastungen zu verringern, gibt es verschiedene Unterstützungsangebote:

- Pflegegeld
- Pflegesachleistungen
- Entlastungsangebote wie Tagespflege, Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Beratungs- und Schulungsangebote, psychologische Unterstützung und Rentenansprüche

Siehe Kompass im Anhang: *Angehörige*

5.3 Pflegemaßnahmen

Pflegemaßnahmen spielen eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Pflegebedürftigen. Es ist wichtig, dass Pflegebedürftige und ihre Angehörigen frühzeitig über die verschiedenen Optionen informiert werden und gemeinsam eine Entscheidung treffen, die den individuellen Bedürfnissen gerecht wird.

5.3.1 Pflege zuhause mit Unterstützung der Angehörigen

Damit Beruf und Pflege miteinander verbunden werden können gibt es eine Familienpflegezeit, kurzzeitige Freistellung und die Entlastung für Pflegende. Unterstützung finden Sie in der Tages- und Nachtpflege, in der Kurzzeitpflege, in der Verhinderungspflege und in den Notfallmaßnahmen.

Siehe Kompass im Anhang: *Angehörige*

5.3.2 Pflege zuhause – allein

Die häusliche Pflege bietet pflegebedürftigen Menschen die Möglichkeit, in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben und dort betreut zu werden. Diese Form der Pflege kann entweder durch Angehörige, professionelle Pflegedienste oder eine Kombination aus beidem erfolgen. Sie eignet sich besonders für Menschen, die nicht rund um die Uhr Pflege benötigen, aber dennoch Unterstützung im Alltag brauchen.

Siehe Kompass im Anhang: *Wohnen* und *Pflege*

5.3.3 Pflege im Heim

Die Pflege im Heim bietet eine professionelle Rund-um-die-Uhr-Betreuung für Menschen, die zu Hause nicht mehr ausreichend versorgt werden können. Es ist wichtig, vor der Wahl eines Heims verschiedene Einrichtungen zu vergleichen und auf Qualität, Kosten und das individuelle Pflegekonzept zu achten.

Siehe Kompass im Anhang: *Wohnen/Pflegeheim*

5.3.4 Hospiz- und Palliativpflege

Die Hospiz- und Palliativpflege bietet Menschen in der letzten Lebensphase eine umfassende Betreuung, die auf die Linderung von Schmerzen und Beschwerden, sowie auf die emotionale und spirituelle Unterstützung fokussiert ist. Beide Formen der Pflege legen großen Wert auf die Würde des Patienten und ermöglichen ein menschenwürdiges Sterben. Während Palliativpflege auch langfristig erfolgen kann, konzentriert sich die Hospizpflege auf die Endphase des Lebens, wobei sowohl der Patient als auch die Angehörigen intensiv begleitet werden.

- Ambulanter Hospizdienst, Elisabeth-Hospizverein für Stadt und Landkreis Dachau, Landsberger Str. 11 (08131 2981006)
- SAPV Dachau eG Palliativteam Dachau, Örtlicher medizinischer Dienst, Augsburgener Str.39 (08131 2749911)
- Ambulanter Hospiz- und Palliativberatungsdienst Ramersdorf/Perlach, Lüdersstr. 10, 089 67820240

Siehe Kompass im Anhang: *Hospiz- und Palliativpflege*

IV Anhang

Impressum

Titel	Wegweiser aus dem Labyrinth Parkinson
Ausgabe	Januar 2025, zweite überarbeitete Ausgabe
Herausgeber im Selbstverlag	Karl Walter, Hans-Kudlich-Straße 18, 85757 Karlsfeld 08131-50185, Walter-Karlsfeld@t-online.de
Druck	Gebr. Betz GmbH, 85258 Weichs
Autoren:	Waltraud Lucic, Karin Metz, Klaus Englert, Martin Prochaska-Metz, Karlheinz Reinfrank, Karl Walter

Förderung:

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

Quellenverzeichnis

Kürzel	Titel	Hrsg. / Autor(en)	Datum
S2k-PL	Parkinson-Krankheit, S2k-Leitlinie in Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie	Höglinger/Trenkwalder et al.	11/2023
EPL	Europäische Physiotherapie-Leitlinie beim idiopathischen Parkinson-Syndrom	Keus SHJ, Munneke M, Graziano M, et al.	2014
SPGK-DAH	Fortschreibung des Seniorenpolitischen Gesamtkonzepts für den Landkreis Dachau	Stefan Löwl, Landrat Angelika Keller, Landratsamt	2020

Parkinson Selbsthilfegruppe (SHG) Karlsfeld-Dachau

Wer sind wir?

Die Parkinson-Selbsthilfegruppe Karlsfeld-Dachau ist eine Kontaktgruppe der Deutschen Parkinson Vereinigung und Mitbegründer des *Patientenorientierten Parkinsonnetzwerks Dachau - München Nord*. Wir sind eine offene Solidargemeinschaft für Parkinson Patienten, deren Angehörige sowie helfende Personen und alle Interessierten. Die SHG ist rein ehrenamtlich organisiert und erhebt folglich keine Mitgliedsbeiträge.

Was wollen wir?

Unsere Vision: Der aufgeklärte Patient, der zu großer Selbsteinbringung motiviert und befähigt ist, in Vernetzung mit den für ihn relevanten Einrichtungen, auch über die Therapiegrenze hinaus, hohe Lebensqualität leben kann!

Unser Ziel: Mit einem fortlaufenden Parkinson Patienten Fortbildungs-, Erfahrungs- und Trainingspaket sollen Patienten und ihre Angehörigen über Krankheitsverlauf sowie die medikamentösen und nichtmedikamentösen Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten aufgeklärt sein. Themen über Stressbewältigung, Resilienz-Strategien und Selbstmanagement sollen zur Selbsteinbringung befähigen und motivieren. Last but not least sollen die Themen einer integrierten Versorgung mit den vorhandenen und noch zu entwickelnden sozialen Einrichtungen des Landkreises Dachau die „Krankheitsphase der externen Abhängigkeiten“ erleichtern.

Was machen wir?

1. **Hilfe für das Leben im Alltag** bei Morbus Parkinson für Betroffene, deren Angehörige und helfenden Menschen. Mit Vorträgen von Experten für alle notwendigen und möglichen Therapieformen, Diskussionen und Erfahrungsaustausch, sollen alle Betroffenen und Angehörige in die Lage versetzt werden, die für jeden Einzelnen individuell möglichen und nötigen Therapien und Therapeuten zu finden und zu bekommen. Es soll aber auch zu der Erkenntnis führen, dass man mit Disziplin und Selbsteinbringung den Krankheitsverlauf zugunsten des Erhalts von Lebensqualität beeinflussen kann.
2. **Bewegen, bewegen, bewegen:** Gemeinsame Aktions- und Bewegungsprogramme sowie gesellige Veranstaltungen sollen die Vorteile der Gruppendynamik bei der Bewegungstherapie nutzen, ein Wir-Gefühl aufbauen und so zu einer Solidargemeinschaft führen!
3. **Die SHG entwickelt** und erprobt ein Konzept, das mit konsequenter Patientenorientierung aller Einrichtungen und großer Patientenselbsteinbringung in einem auf Landkreisebene organisierten Prinzip, dem *Patientenzentrierten Parkinson-Therapie-Cluster Lkr. Dachau* langanhaltend hohe Lebensqualität erzielen lässt.



Karl Walter

Die Vorgehensweise: Der Parkinson-Patient findet über die Wegweisung der SHG im *Parkinsonnetzwerk Dachau – München Nord* schnell die für ihn notwendigen medikamentösen und nichtmedikamentösen Therapien im Großraum München.

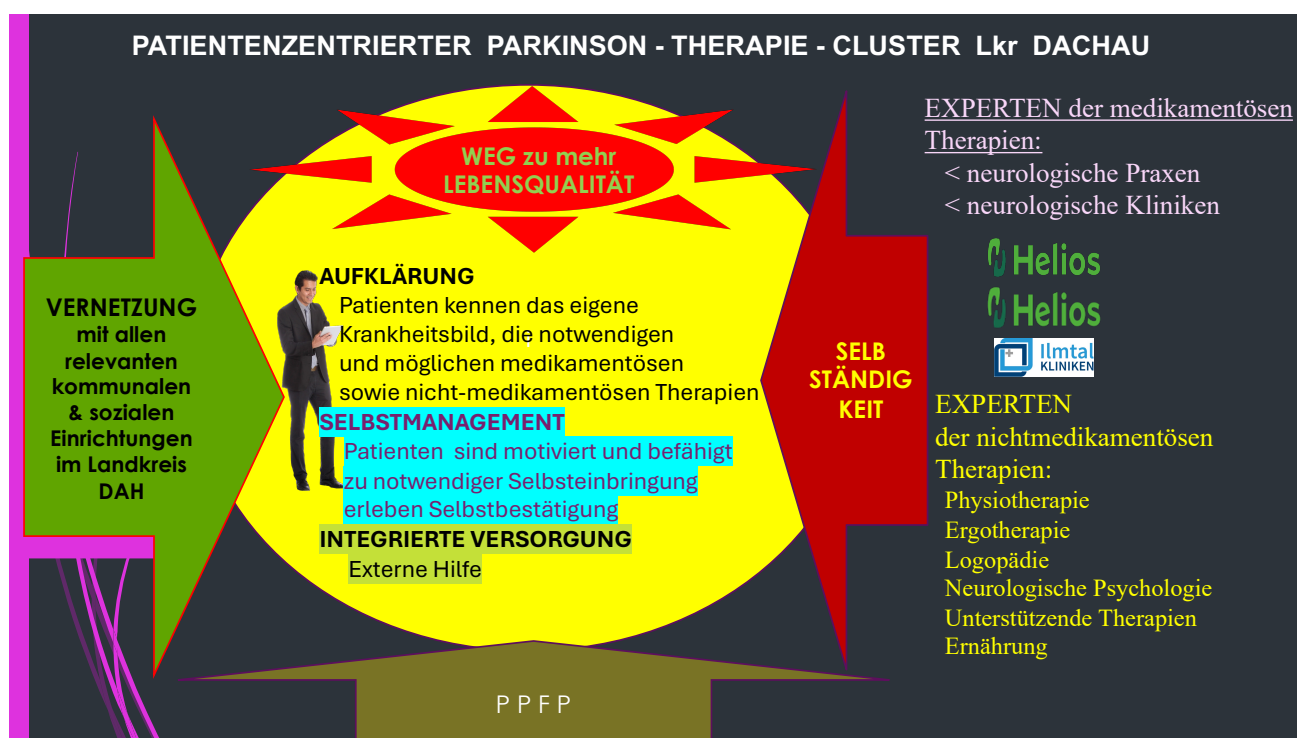
Aufgeklärt durch von der SHG organisierten und den Experten aus den Netzwerken durchgeführten Schulungen, zur Selbsteinbringung motiviert und sensibilisiert, kann der Patient in großer Selbständigkeit lange Zeit hohe Lebensqualität leben.

Bei nachlassender Selbständigkeit kann mit den im Landkreis Dachau vernetzten relevanten Organisationen schnelle und effektive Hilfe erbracht werden, so dass der Patient auch in der schwierigeren Phase relativ hohe Lebensqualität erhalten kann.

Die Voraussetzungen werden in dem sogenannten

Patientenzentrierter Parkinson-Therapie-Cluster Lkr. Dachau (PaPaCluDa)*, geschaffen, organisiert und erprobt in ehrenamtlicher Arbeit der Mitglieder der Parkinson SHG Karlsfeld – Dachau.

*) Cluster im Sinne von „Nutzung einer Vielzahl von Einrichtungen zugunsten des Patienten“



Gerne übersenden wir auf Anfrage unser aktuelles Programm!

Wir treffen uns grundsätzlich jeden letzten Donnerstag im Monat im Bürgertreff Karlsfeld
⇒ 85757 Karlsfeld, Rathausstraße 65, 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr.

Kontakt: Karl Walter, s.o.
oder: Klaus Englert, Josef-Lechenbauer-Str. 3, 85258 Weichs,
08136-229027, klausenglert@aol.com

Kompass der Handlungsfelder: **Integrierte Versorgung** von Parkinson Patienten/Angehörigen im Landkreis DAH

Grobziel: Der aufgeklärte Patient, der motiviert zu hoher Selbsteinbringung möglichst während des gesamten Krankheitsverlaufs hohe Lebensqualität erhalten kann! Zum einfachen Auffinden alphabetisch geordnet. .

Handlungsfelder	Orientierungshinweise	Links und Referenzhinweise zur Unterstützung/Beratung/Versorgung
Aktivitäten Für Parkinsonkranke/Freizeitangebote	Siehe „Gesellschaftliche Teilhabe“	Senioren-Ratgeber des Landkreises Dachau, Seite 12- 37
Alltagshilfen	Das Internet weist unter <i>Alltagshilfen eine Vielzahl von Adressen aus</i>	
+ Beispiel-Sortiment		Claravital www.claravital.de/
+ Hilfsmittelverzeichnis		Hilfsmittel GKV https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/home
Ambulante Unterstützung		https://www.landratsamt-dachau.de/soziales-aelter-werden-ehrenamt/aelter-werden/ambulante-unterstuetzung/ Senioren-Ratgeber des Landkreises Dachau, Seite 54 - 65
+ Betreutes Wohnen zuhause	Siehe Wohnen	
+ Fahrdienste	Siehe Fahrdienste	

+ Hausnotrufsysteme	Bayerisches Rotes Kreuz Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Regionalverband Oberbayern Malteser Hilfsdienst gGmbH	https://kvdachau.brk.de/angebote-fuer-dich/hausnotruf Hausnotruf - Für ein gutes Gefühl (johanniter.de) https://www.malteser.de/hausnotruf?utm_source=regional&utm_medium=referral&utm_campaign=gladbeck
Angehörige		Fachstelle für pflegende Angehörige Caritas Dachau https://www.pflegende-angehoerige-caritas-dachau.de/de Online-Hilfeportal für pflegende Angehörige https://www.pflege-durch-angehoerige.de/ Senioren-Ratgeber des Landkreises Dachau
+ Freistellung von der Arbeit		Senioren-Ratgeber des Landkreises Dachau, Seite 69
→ Kurzzeitige Arbeitsverhinderung	10 Tage jährlich	
→ Pflegezeit	Bis zu 6 Monate	
→ Familienpflegezeit	für max. 24 Monate bis auf 15 Stunden reduzieren.	
→ Begleitung in der letzten Lebensphase	Bis zu 3 Monate	

<p>+ Rentenpunkte</p>	<p>4 Voraussetzungen müssen erfüllt sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die zu pflegende Person hat mind. Pflegegrad 2. - Die Pflegeperson darf nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich arbeiten. - Die Pflegeperson pflegt wenigstens 10 Stunden in der Woche, aufgeteilt auf mind. 2 Wochentage. - Und die Pflegezeit erstreckt sich über 2 Monate 	<p>https://www.pflege.de/pflegekasse-pflegefinanzierung/rente-fuer-angehoerige/</p>
<p>+ Schulung von Angehörigen</p>	<p>Schulung in Präsenz</p> <p>Online-Schulungen</p> <p>Beiträge auf der Website</p>	<p>Parkinson Selbsthilfegruppe Karlsfeld - Dachau www.parkinsontreff-karlsfeld.jimdofree.com</p> <p>Parkinsonschule des Parkinsonverbunds https://www.parkinsonschule.de/</p> <p>Parkinson Selbsthilfegruppe im Internet https://www.parkins-on-line.de</p>
<p>Aufklärung der Patienten zum Thema Parkinson</p>	<p>Broschüre „Wegweiser aus dem Labyrinth Parkinson“</p>	<p>Parkinson Selbsthilfegruppe Karlsfeld - Dachau www.parkinsontreff-karlsfeld.jimdofree.com</p> <p>Broschüren der TEVA GmbH , einem weltweit führendem Arzneimittelunternehmen https://www.teva.de/therapiefelder/neurologie/ratgeber-morbus-parkinson.html</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Anerkennung - Leistungen - Merkzeichen - Antrag - Quellen 	<p>Wie die Feststellung einer Behinderung dabei helfen kann</p> <ul style="list-style-type: none"> + Gedankliche Impulse zum Leben mit Behinderung + Leistungen zur Rehabilitation und Teilhabe in der Gesellschaft für Menschen mit Behinderungen + Leistungen, die von der Höhe des GdB und Merkzeichen abhängig sind + Antrag auf Feststellung einer Behinderung + Quellen und Links für weitere Informationen und Hilfen 	<p>https://www.landratsamt-dachau.de/soziales-aelter-werden-ehrenamt/leben-mit-Behinderung/behinderten-beauftragter/</p> <p>Fortbildung der Selbsthilfegruppe Parkinson Karlsfeld - Dachau www.parkinsontreff-karlsfeld.jimdofree.com</p> <p>Unterlagen zum Download: (Link zum Referat von Alexandra Fischer)</p>
<p>+ Formblatt zur Antragstellung eines Schwerbehindertenausweises und Infos</p>	<p>Persönliche Unterstützung beim Ausfüllen des Antrags</p> <p>Hilfe beim Ausfüllen des Antrags und beim Einspruch für VDK-Mitglieder</p>	<p>Erwachsenen- und Seniorenberatung Landratsamt www.landratsamt-dachau.de/seniorenberatung</p> <p>Rechtsberatung VdK (Mitgliedschaft erforderlich) https://bayern.vdk.de/vor-ort/kv-dachau/</p> <p>Behindertenbeauftragte des Landkreises und der Gemeinden https://www.landratsamt-dachau.de/soziales-aelter-werden-ehrenamt/leben-mit-Behinderung/behinderten-beauftragter/</p>
<p>+ Leistungen</p>	<p>Folgende Leistungsbereiche sind gesetzlich geregelt:</p>	<p>Kontaktstelle für Menschen mit Behinderung Caritas https://www.caritas-kontaktstelle-dachau.de/de</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungen zur medizinischen Rehabilitation • Leistungen zur sozialen Teilhabe • Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben • unterhaltssichernde und andere ergänzende Leistungen • Leistungen zur Teilhabe an Bildung <p>Finanzielle Hilfe bei Demenz, Autoimmun- und Krebserkrankungen</p>	<p>Amtsgericht Dachau Beratungshilfe (wenn wenig Einkommen) https://www.justiz.bayern.de/gerichte-und-behoerden/amsgerichte/dachau/verfahren_01.php</p> <p>außerdem evtl. interessant: Verein Kunterbunte Inklusion e. V. https://www.kunterbunte-inklusion.de/</p> <p>Verein Behinderte und Freunde e. V. http://behinderteundfreunde.de/</p> <p>Gesundheitsstiftung Dachau https://www.gesundheitsstiftung-dachau.de/</p>
	<p>Breites überregionales Angebot →Suchbegriff eingeben →Antwort Erklärungshilfen mit Video</p>	<p>Ihr Wegweiser zum Thema Leben mit Behinderungen https://www.einfach-teilhabe.de/DE/AS/Home/alltagssprache_node.html</p>
<p>Beihilfe bei Bedürftigkeit/ Nachbarschaftshilfe</p>	<p>Nachbarschaftshilfe ist kommunal organisiert. Viele Nachbarschaftshilfen bieten auch Fahrdienste an.</p> <p>Empfehlung: In der Wohngemeinde erkundigen.</p>	<p>Nachbarschaftshilfe (NBHs) oder Betreuungsdienstleister</p> <p>Soziale Stellen an den Rathäusern der Gemeinden Landkreis mit 17 Gemeinden</p> <p>→ Markt Altomünster https://www.altomuenster.de/</p>

- **Bergkirchen**
<https://www.bergkirchen.de/>
- **Große Kreisstadt Dachau**
<https://www.dachau.de/>
- **Erdweg**
<https://www.erdweg.de/>
- **Haimhausen**
<https://www.haimhausen.de/>
- **Hebertshausen**
<https://www.hebertshausen.de/>
- **Hilgertshausen-Tandern**
<https://www.hilgertshausen-tandern.de/>
- **Karlsfeld**
<https://www.karlsfeld.de/startseite-gemeinde/>
- **Markt Indersdorf**
<https://www.markt-indersdorf.de/>
- **Odelzhausen**
<https://www.odelzhausen.de/>
- **Petershausen**
<https://petershausen.de/startseite/>
- **Pfaffenhofen a. d. Glonn**
<https://www.pfaffenhofen-glonn.de/>

		<p>→ Röhrmoos https://www.roehrmoos.de/</p> <p>→ Schwabhausen https://schwabhausen.de/</p> <p>→ Sulzemoos https://www.sulzemoos.de/</p> <p>→ Vierkirchen https://www.vierkirchen.de/</p> <p>→ Weichs https://www.weichs.de/</p>
<p>+ Existenzsichernde Leistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wohngeld - Regelsätze <p>+ Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Persönliches Budget 	<p>Sozialhilfeantrag</p> <p>Antrag auf Kostenübernahme für die Betreuung in integrativen Kindertagesstätten (i-KiTa) / Isolierte heilpädagogische Maßnahmen</p> <p>Antrag auf Kostenübernahme einer Individualbegleitung für den Besuch einer Tageseinrichtung und / oder Schule</p>	<p>Bezirk Oberbayern https://www.bezirk-oberbayern.de/Soziales/</p>
<p>Ernährung</p>	<p>Keine wissenschaftlichen Erkenntnisse Aber vielseitige Erfahrungen</p>	<p>Wegweiser aus dem Labyrinth Parkinson Fortbildung der Selbsthilfegruppe Parkinson Karlsfeld - Dachau www.parkinsontreff-karlsfeld.jimdofree.com</p>

	<p>Ernährung → Mediterran</p> <p>→ Ayurvedisch</p> <p>→ Entzündungs-hemmende Kost</p> <p>Es gibt Bücher mit Rezepten für Parkinsonerkrankte</p> <p>Im Internet finden Sie Rezepte für Parkinsonerkrankte</p>	<p>z.B. XXL Mediterrane Küche Kochbuch: Schmackhaft Kochen mit der Mittelmeerdät! 17 €</p> <p>z.B. Das Ayurveda-Kochbuch für jeden Tag – Neustart für deine Gesundheit: Aktiviere deine Selbstheilungskräfte mit den besten 100 einfachen und authentischen Wohlfühl-Rezepten für jeden Tag 15 €</p> <p>z. B. Entzündungshemmende Ernährung XXL: Das große Kochbuch mit den 222 besten Rezepten zur Bekämpfung chronischer Entzündungen und Stärkung des Immunsystems 10 €</p> <p>z. B. Gut essen Parkinson: 120 Rezepte: die medikamentöse Therapie unterstützen und den Körper beweglich halten 25 €</p> <p>z. B. Das 3-in-1 Parkinson-Kochbuch: 133 leckere Rezepte, wichtige Infos und Unterstützung für Betroffene und Angehörige mit Parkinson (Levodopa Therapie, Band 1) 15 €</p> <p>https://ucbcares.de/patienten/parkinson/de/content/971223207/rezepte</p> <p>https://www.chefkoch.de/rs/s0/ern%C3%A4hrung+bei+parkinson/Rezepte.html</p>
<p>Erste Hilfe</p>	<p>Termine der Schulung entnehmen Sie bitte der Homepage</p> <p>Angebote der Wohlfahrtsverbände</p>	<p>Schulung der Selbsthilfegruppe Parkinson Karlsfeld - Dachau www.parkinsontreff-karlsfeld.jimdofree.com Dr. Englert Lukas</p>

<p>Fahrdienste</p>	<p>Siehe Beihilfe bei Bedürftigkeit/ Nachbarschaftshilfe</p> <p>Bürgerbus</p> <p>Mitfahrerbank</p>	<p>Nachbarschaftshilfe wird auf kommunaler Ebene organisiert und bereitgestellt. Viele Nachbarschaftshilfen bieten auch Fahrdienste an</p> <p>z. B. Bergkirchen https://www.bergkirchen.de/leben-in-bergkirchen/mobilitaet-und-verkehr/buergerbus/</p> <p>https://www.bergkirchen.de/leben-in-bergkirchen/mobilitaet-und-verkehr/mitfahrerbank/</p>
		<p>Malteser https://www.malteser.de/fahrdienst.html</p>
		<p>Bayerisches Rotes Kreuz https://kvdachau.brk.de/angebote-fuer-dich/fahrdienst</p>
	<p>Mobiler Hilfsdienst für Behinderte</p>	<p>Caritas https://www.caritas.de/adressen/caritas-muenchen-freising-e.v.-caritas-zentrum-dac/mobiler-hilfsdienst/85221-dachau/101977</p>
	<p>AWO Kreisverband Dachau e. V.</p> <p>AWO Mehrgenerationenhaus</p>	<p>AWO-Fahrdienste https://www.awo-dachau.de/</p>
<p>Gesellschaftliche Teilhabe + Angebote für Freizeit und Begegnung</p>	<p>Vielseitiges Angebot in den unterschiedlichen Einrichtungen und Vereinen in allen Gemeinden.</p>	<p>Senioren-Ratgeber des Landkreises Dachau, Seite 12 – 27</p> <p>Soziale Verbände und Vereine Dachau</p>

<p>+ Mobilitätshilfe</p>	<p>Walken um den Karlsfelder See, Pingpong Parkinson (Tischtennis) Neurotango Ergotherapie in der Gruppe Kunsttherapie Spielenachmittag Gedächtnistraining Weihnachtsfeier Tanzfest zum Fasching</p>	<p>https://www.dachau.de/leben-in-dachau/sport-freizeit/dachauer-vereine/soziale-vereine/-/verbaende.html</p> <p>EUTB Dachau (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) https://www.teilhabeberatung.de/beratung/eutb-oberbayern-west-dachau</p> <p>Soziale Verbände und Vereine in den Gemeinden des Landkreises Dachau Siehe auch Homepages der Gemeinden</p> <p>Parkinson Selbsthilfegruppe Karlsfeld - Dachau www.parkinsontreff-karlsfeld.jimdofree.com</p> <p>https://www.bezirk-oberbayern.de/Mobilitaetshilfe</p>
<p>Hospiz und Palliativarbeit</p>	<p>Ambulante Hospizarbeit, Stationäre Hospizarbeit</p> <p>Palliative Versorgung - Fachberatung - Psychosoziale Unterstützung</p> <p>Palliativmedizin</p>	<p>Senioren-Ratgeber des Landkreises Dachau, Seite 76 - 83</p> <p>Hospizverein Elisabeth http://hospizvereindachau.de/</p> <p>Palliativteam Dachau https://www.palliativteam-dachau.de</p> <p>Johannes Hospiz der Barmherzigen Brüder https://www.barmherzige-johanneshospiz.de</p> <p>Hospiz- und Palliativversorgung Deutschland https://www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de/</p>

<p>Pflege</p>	<p>Themen:</p> <p>Formulare:</p> <p>Durch Angehörige</p>	<p>https://www.dachauplus.de/psp-beratungsthemen/ Pflegestützpunkt Dachau</p> <p>Verbraucherzentrale https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/pflegeantrag-und-leistungen/pflegegrad-beantragen-so-gehts-13413</p> <p>https://www.angehoerige-pflegen.de/ Online-Pflegekurs mit Zertifikat „Parkinson – die Krankheit verstehen“</p>
<p>Therapien</p>		
<p>+ medizinisch</p>	<p>Neurologen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medikamentöse Therapien - Pumpentherapien - Operative Therapien 	<p>Im Internet Suchbegriff „Neurologen im Landkreis Dachau“ eingeben</p> <p>Wegweiser aus dem Labyrinth Parkinson Handreichung der Parkinson SHG Karlsfeld - Dachau</p>
<p>+ geriatrisch Versorgung älterer Patienten</p>	<p>Geriatrische Klinik mit breitem Leistungsspektrum</p> <p>Breites Beratungsangebot zu psychischer Gesundheit im Alter</p>	<p>Helios-Amper-Klinik Indersdorf https://www.helios-gesundheit.de/standorte-angebote/kliniken/indersdorf/</p> <p>Gerontopsychiatrische Fachberatung der Caritas in Dachau und Markt Indersdorf https://www.gerontopsychiatrischer-dienst-caritas-dachau.de/de</p>

<p>+ nicht-medizinisch</p>	<p>Logopädie Physiotherapie Ergotherapie Tanztherapie Yoga Walken Tischtennis Boxen...</p>	<p>Siehe Verzeichnis der Therapeuten im Anhang</p> <p>Mit folgendem Link kann man Therapeuten im Umkreis suchen die LSVT LOUD oder LSVT BIG anbieten: https://www.lsvtglobal.com/LSVTFindCliniciansDE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wähle bei BIG-Therapeuten „Occupational Therapist“ (Ergotherapeuten) aus, denn bei Ergotherapeuten bekommt man die Behandlung als Kassenleistung (Rezept) bezahlt, bei Physiotherapeuten nicht!
<p>+ kreative Therapien der SHG</p>	<p>Kunsttherapie Spielenachmittag Gedächtnistraining Weihnachtsfeier Tanzfest zum Fasching Gemeinsames Kochen</p>	
<p>Vorbeugung</p>	<p>Verlangsamung des Krankheitsverlaufs</p> <p>Siehe Therapien</p>	<p>Parkinson Patienten Fortbildungsprogramm (aktuelle Planung) www.parkinsontreff-karlsfeld.jimdofree.com</p> <p>Wegweiser aus dem Labyrinth Parkinson</p>
<p>Vorsorge</p> <p>+ Rechtliche Verfügungen für</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Betreuung ➔ Informationsmaterial ➔ Notfallmappe ➔ Patientenverfügung ➔ Vorsorgevollmacht <p>➔ Digitaler Nachlass</p>		<p>Bundesnotarkammer https://www.vorsorgeregister.de</p> <p>Senioren-Ratgeber des Landkreises Dachau, Seite 94 - 97</p> <p>Notfallmappe Landkreis Dachau (erhältlich im Landratsamt Dachau, Seniorenfachberatung, 08131-74347)</p> <p>Verbraucherzentrale</p>

	Digitale Nachlass regeln Muster-Vollmacht	https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/digitale-vorsorge-digitaler-nachlass-was-passiert-mit-meinen-daten-12002
Wohnen		
+ Barrierefreies Wohnen im eigenen Zuhause		Wohnen im Alter https://www.wohnen-im-alter.de
+ Beratung		Wohnberatung des VdK Dachau https://bayern.vdk.de/angebote/leben-im-alter/wohnberatung/
+ Betreutes Wohnen	Betreutes Wohnen Altomünster	AWO https://www.awo-dachau.de/senior-innen/betreutes-wohnen-altomuenster/
+ Mehrgenerationenhaus	Mehrgenerationenhaus der AWO Dachau	Mehrgenerationenhaus der AWO https://www.awo-dachau.de/mehrgenerationenhaus/
+ Pflegeheim	Im Dachauer Landkreis gibt es 16 Pflegeheime, z.B.: Marienstift	https://www.caritas-altenheim-dachau.de/de
+ Seniorenresidenz	Seniorenresidenz in Dachau Seniorenresidenz in Weichs	Kursana Domizil in Dachau https://www.kursana.de/dachau Pro Seniore Wohnpark Ebersbach https://www.wohnen-im-alter.de/einrichtung/pflegeheim/weichs/pro-seniore-wohnpark-ebersbach-1913
+ Senioren-WG	Ist eine mögliche Wohnform, die aber leider nicht in Dachau und Umgebung realisiert wurde.	
+ Verbesserung des individuellen Wohnumfelds ab Pflegegrad	Siehe Pflege	



Verzeichnis der Therapeuten / Stand 21. Januar 2025

Logopäden

Ort	PLZ	Straße	Nachname	Vorname	Institution	Telefon	E-Mail
Dachau	85221	Münchner Str. 33	Puck	Christina	Logopädische Praxis	08131 3187160	praxis@logo-puck.de
Dachau	85221	Zur Scheierlmühle 7	Kastenmeier	Christine	Logopädische Praxis	08131 454987	info@christine-kastenmeier.de
Dachau	85221	Dr.-Engert-Str. 9	Hartmann-Zecha	Susanne	Logopädin	08131 3330915	
Haimhausen	85778	Defreggerweg 1	Maraqqa	Sabri	Therapiezentrum Haimhausen	08133 907860	info@therapiezentrum-haimhausen.de
Karlsfeld	85757	Münchner Str. 187	Menzel	Eva	Logopädin	08131 3180895	kontakt@logopaedie-karlsfeld.de
München	80992	Dachauer Str. 433	Homm	Nicole	Logopädische Praxis	089 37941682	info@sprechzeit-muenchen.de
Oberschleißheim	85764	Bruckmannring 6	Wildnauer	Christian	Logopädie/Ergotherapie	089 3157100	info@tz-wildnauer.de
Odelzhausen	85235	Hauptstr. 2 b	Wochnik	Johannes	Praxis für ganzheitliche Medizin	0171 6981840	kontakt@praxis-wochnik.de
Petershausen	85238	Bahnhofstr. 20	Hamels	Juliane	Praxis für Sprachtherapie	08137 6292020	info@sprachtherapie-petershausen.de

WEB

<https://logo-puck.de>
<https://www.christine-kastenmeier.de>
www.therapiezentrum-haimhausen.de
<http://logopaedie-karlsfeld.de>
<http://www.sprechzeit-muenchen.de>
<https://tz-wildnauer.de>
www.praxis-wochnik.de
www.sprachtherapie-petershausen.de

Logopäden LSVT LOUD

Dachau	85221	Krankenhausstr. 15	Klimkowski	Inka	Helios Amperkliniken AG	08136 9392520	inka.klimkowski@helios-gesundheit.de
Dachau	85221	Krankenhausstr. 15	Friedrich	Madlen	Helios Amperkliniken AG	08131 7667233	
Markt Indersdorf	85229	Maroldstr. 45	Ell	Alexandra	Helios Amperkliniken AG	08136 9392650	alexandra.ell@freenet.de
Markt Indersdorf	85229	Maroldstr. 45	Bruckmann	Anita	Helios Amperkliniken AG	08136 9392529	anita.bruckmann@helios-gesundheit.de

Ergotherapeuten

Altomünster	85250	Kirchenstr. 3	Burgmair	Ralf	Die Mitte Ergotherapie	08254 9943474	ralf.burgmair@ergotherapie-altomuenster.de
Dachau	85221	Krankenhausstr. 25	Kauk	Manuela	Praxis für Ergotherapie	08131 4310650	kaukmanuela@web.de
Dachau	85221	Prälat-Pfanzelt-Str. 2	Landgraf	Nina	Praxis für Ergotherapie	08131 54552	
Karlsfeld	85757	Seestr. 10	Deichsel	Cornelia	Praxis für Ergotherapie	08131 557204	

Physiotherapeuten (neurologisch)

Dachau	85221	Georg-Scherer-Str. 3a	Bauer	Christa	Praxis für Physiotherapie	08131 83855	
Dachau	85221	Zur Scheierlmühle 7	Walter	Florian	dzt. 5 Neurotherapeuten	08131 85252	info(at)therapiezentrum-walter.de
Markt Indersdorf	85229	Lorenz-Baren-Str. 30	Atzenhofer	Veronika	Rehateam Markt Indersdorf	08136 808035	https://www.reha-team-indersdorf.de/
Odelzhausen	85235	Marktstr. 5	Steinleitner	Kathleen	Physioteam	08134 7124	info@physioteam-steinleitner.de www.physioteam-steinleitner.de

Tanztherapeuten

München	80634	Volkartstr. 2 a	Reuter	Brigitte	Tanztherapie-Neurotango	01522 2972964	info@tanztherapie-neurotango-muenchen.de www.tanztherapie-neurotango-muenchen.de
---------	-------	-----------------	--------	----------	-------------------------	---------------	--

Handlungsfelder des Seniorenpolitischen Gesamtkonzepts der Stadt Dachau und des Landkreises	Ziele/Handlungsfelder der Parkinson Selbsthilfegruppe Karlsfeld - Dachau
Integrierte Orts- und Entwicklungsplanung	----
Wohnen	P. soll möglichst lange in seiner gewohnten Umgebung leben können. P. soll die wohntechnischen Möglichkeiten kennen
Beratung, Information und Öffentlichkeitsarbeit	Das betreuende Personal soll die Vielschichtigkeit des Parkinsons kennen → geschultes Personal
Präventive Angebote	P. soll seine Energiebausteine anwenden können (sich Gutes tun) P. soll die Höherstufung von Behinderung und Pflegestufe einfordern können. P. soll seine Rechte kennen und einfordern.
Gesellschaftliche Teilhabe	P. soll auch bei fortgeschrittener Erkrankung am sozialen Leben teilnehmen können
Armutsprävention	P. soll bei geringer Rente einen Zuschuss für die Inanspruchnahme der Unterstützungsmöglichkeiten erhalten
Bürgerschaftliches Engagement	P. soll bei eingeschränkter Leistungsfähigkeit Unterstützung erhalten
Kooperation und Vernetzung	----
Hospiz- und Palliativversorgung	----
Angebote für besondere Zielgruppen	P. soll Unterstützung erhalten können beim Ausfüllen von Unterlagen (Schwerbehindertenausweis, Patientenverfügung,)
Unterstützung pflegender Angehöriger	Für pflegende Angehörige sollen wirksame und gut zugängliche Unterstützungsangebote verfügbar sein.
Pflege und Betreuung	P. soll die pflegetechnischen Möglichkeiten kennen

Lobenswertes Lebensmotto

Was immer die Dinge mir bringen,
ich stehe über den Dingen.
Was immer die Dinge mir tun,
ich tue, als wäre ich immun.
Und kann ich das Wollen nicht wollen,
so schicke ich mich in das Sollen.
Die Haltung zum Guten, zum Schlimmen
kann keiner als ich nur bestimmen.
(Mascha Kaléko)*



Mit diesem Wegweiser wollen wir,
die Parkinson Selbsthilfegruppe Karlsfeld-Dachau, über die
Krankheit informieren und Wege aufzeigen, die trotz
Parkinson hohe Lebensqualität erreichen lassen, eingebettet
in ein „Netzwerk für Parkinsonhilfe“.