

CHECK ZUR FRÜHERKENNUNG EINER MÖGLICHEN ERKRANKUNG

1. Zittert Ihre Hand, obwohl sie entspannt aufliegt?
2. Ist ein Arm angewinkelt und schlenkert beim Gehen nicht mit?
3. Haben Sie eine nach vorn gebeugte Körperhaltung?
4. Schlurfen Sie beim Gehen oder ziehen Sie ein Bein nach?
5. Gehen Sie in kleinen Schritten und stolpern oder stürzen Sie häufiger?
6. Leiden Sie an Antriebsmangel?
7. Hat sich Ihre Handschrift verändert? Ist sie kleiner und unleserlicher geworden?
8. Ziehen Sie sich schnell zurück und meiden Sie häufiger Kontakte?
9. Hat sich Ihre Stimme verändert? Ist sie monotoner, leiser oder heiser geworden?
10. Sind Sie in Schulter oder im Rücken verspannt und haben Sie Schmerzen?
11. Verspüren Sie ein „inneres Zittern“ oder eine „innere Unruhe“?
12. Haben Sie regelmäßig Schlafstörungen?

Dies können frühe Anzeichen einer möglichen Parkinson-Erkrankung sein. Wenn Sie mehr als vier Fragen mit „ja“ beantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf erste Symptome sein.



GRUPPENTREFFEN

Jeden 1. Montag im Monat
um 14:30 bis 16:00 Uhr
im Wintergarten der Jedermann-Gruppe
Magdeburger Straße 18b
14770 Brandenburg a. d. Havel

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Ansprechpartner

Regionalgruppenleiterin: Uta Stein
Kanalstraße 2 • 14776 Brandenburg
Mobil: 0177 / 40 61 695 (nach 16:00 Uhr)
Mail: uta.stein@hotmail.de

www.parkinson-stadt-brandenburg.de

Parkinson, das heißt:

- behindert und nicht behindert sein
- beweglich und nicht beweglich sein
- alles können und doch nichts allein
- festkleben und dann losrennen
- wollen und doch nicht können
- mal zappeln und mal zittern
- es ertragen und sich dazu bekennen



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.

Selbsthilfegruppe Brandenburg a. d. Havel

Treffpunkt:

Jeden 1. Montag im Monat
von 14:30 bis 16:00 Uhr
Wintergarten der Jedermann-Gruppe
Magdeburger Straße 18b



www.parkinson-stadt-brandenburg.de

WAS IST PARKINSON?

Die Parkinson-Krankheit ist eine langsam fortschreitende neurologische Erkrankung. Sie betrifft Gebiete des Gehirns, die an der Kontrolle der willkürlichen und unwillkürlichen Bewegungen beteiligt sind. Die klassischen Symptome sind das Zittern in Ruhe, die Bewegungsarmut und Muskelsteifigkeit sowie Gang- oder Gleichgewichtsstörungen.

WEIT VERBREITET

Bundesweit sind circa 450.000 Menschen an Parkinson erkrankt. Etwa 10 % davon sind bei der Diagnose jünger als 40 Jahre. In der Regel fällt die Erkrankung zwischen dem 50. und dem 60. Lebensjahr auf.

HERAUS AUS DER ISOLATION!

Sich unter Betroffenen und Angehörigen austauschen, informieren und helfen - das bedeutet: Ein aktiver Umgang mit der Krankheit und ein Plus an Lebensqualität. Zusätzlich bringt es Spaß und Geselligkeit.



WIR SIND DIE SHG PARKINSON

Unsere Gruppe besteht seit über 20 Jahren und hat derzeit etwa 26 Mitglieder, u.a. aus Butzow, Radewege und Rathenow. Grundlage für unsere Arbeit ist ein gemeinsam erarbeiteter Aktivitätsplan.

Alle Mitglieder können sich hier einbringen.

Ziel der SHG ist es, „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu fördern, um die geistigen und körperlichen Fähigkeiten, so lange wie möglich, zu erhalten und das Selbstwertgefühl der Betroffenen zu stärken.

Wichtig hierbei ist uns die Einbeziehung der Angehörigen.

WIR UNTERSTÜTZEN SIE!

WIR BIETEN AN:

- ✚ Erfahrungsaustausch in Gesprächsrunden
- ✚ Vermittlung aktueller Informationen
- ✚ Fachvorträge
- ✚ Veranstaltungen unterschiedlichster Art
- ✚ Förderung des Selbstbewußtseins
- ✚ Gemeinsame Suche nach neuen Wegen
- ✚ Aktives Miteinander

WICHTIG:

Wir sind füreinander da!

