

PARKINSON

Poste Italiane SpA – Spedizione in Abbonamento Postale – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/04 n. 46) art. 1 comma 2 NE/BZ

Aktuell



Informationszeitschrift der Gesellschaft für Parkinson und verwandte Erkrankungen



www.parkinson.bz.it

Nr. 96 / Juni 2023

Erscheint vierteljährlich



6 Erschöpfung und Müdigkeit bei ParkinsonpatientInnen

11 Weltparkinsonstag – Veranstaltungen in Girlan und Meran

15 Music, Dance & Parkinson: Ein Sommerprojekt

SITZ: I- 39100 Bozen, Galilei-Straße 4/a, Tel. 0471 931888, E-Mail: info@parkinson.bz.it; www.parkinson.bz.it
Öffnungszeiten: täglich von 8.30 - 12.30 Uhr, außer Donnerstag von 15 - 18 Uhr; IBAN IT 07 G 08255 58160 000300 210854

Glück

Ein Sommerabend ist's. Wir gehen
 Auf den weißen Wiesenwegen
 Unserm tiefen Glück entgegen,
 In stummem, seligem Verstehn.
 O schweige, Weib, und sprich kein Wort,
 Empfinde nur das volle Glück
 Und halt die Tränen selbst zurück,
 Sonst fliegt es fort.

Grete Gulbransson (1882-1934)

Das Parkinsonbüro
 bleibt vom
12.08. bis 20.08.2023
 wegen Ferien geschlossen!
 Wir wünschen allen einen
 schönen Sommer!

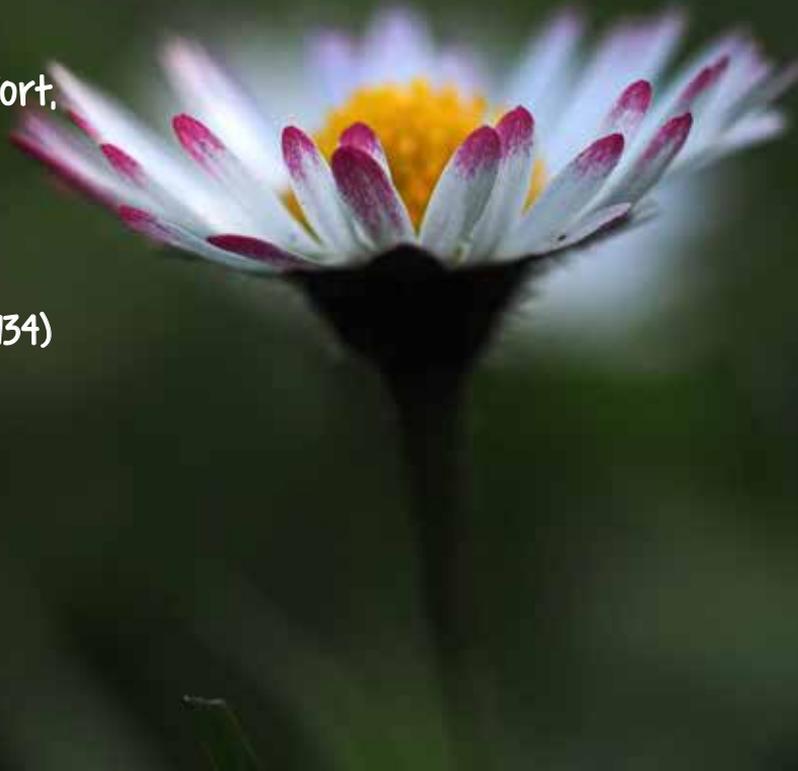


Foto: pixelio.de/uschi dreincker

Inhalt

Inhalt	2
Editorial	3
Vereinsleben	4, 5, 8, 10-13, 15, 18
Infos & Hilfe	6-7, 9, 12, 16, 17
Spenden	14
Mitglied werden	9

Impressum

Herausgeber: Südtiroler Gesellschaft für Parkinson
 und verwandte Erkrankungen
Sitz: Galileo Galilei-Straße 4/a, 39100 Bozen, St. Nr. 94056360210.

Ärztlicher und wissenschaftlicher Beirat:
 Dr. Marianonietta Mazzoldi, Dr. Franz Spögler

Eingetragen beim Landesgericht Bozen unter Nr. 7/99
Erscheinungsweise: vierteljährlich

Verantwortlicher Redakteur: Walther Werth

Redaktion: Elke Schlemmer

Cover: pixelio.de/Karin Jung

Druck: Tezzele by Esperia, Bozen

Gedruckt auf umweltfreundlichem FSC-Papier



Liebe Freundinnen und Freunde der Parkinson-Gesellschaft,

wenn Sie diese Zeitung lesen, sind wir schon im Sommer! In den Sommermonaten werden wir eine Pause in unseren Aktivitäten einlegen, mit Ausnahme einer Neuheit in diesem Jahr: Es wird für PatientInnen und BetreuerInnen ein Start-up-Projekt der Neuropsychologin Agnese Gumienik Fattor geben – für diejenigen, die in der Stadt bleiben.

Am Welt-Parkinson-Tag, dem 11. April, gab es zwei Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen: die erste im Atrium des Krankenhauses in Meran mit einem Kurzvortrag der Rehabilitationsexpertin Elisabeth Hofer, die zweite in Girlan (Eppan) mit einem Vortrag der Neurologin der Parkinsonambulanz in Bozen, Cecilia Raccagni. Auf den Innenseiten finden Sie Berichte über die beiden Initiativen und einen Artikel über die Konferenz der Sterzinger Ärzte am 9. März im Pastoralzentrum Bozen.

Im Büro gibt es Neuigkeiten: Margret, die nach einem Jahr Mutterschaftsurlaub zurückkehren sollte, hat gekündigt, um bei ihren Kindern zu bleiben. Wir haben nunmehr Rosmari Knoll definitiv eingestellt, die Margret ein Jahr lang ersetzt hatte. Ab Ende Mai haben wir dazu eine zweite Mitarbeiterin, Ingrid Tardio. Marika, die vor einem Jahr zurückgekehrt ist, um uns bei bürokratischen Angelegenheiten zu unterstützen, wird uns ebenfalls im Juli verlassen. Danke an Margret und Marika, für die Arbeit, die sie stets mit Hingabe und Können geleistet haben und alles Gute für die Zukunft.

Am 29. April genehmigte die Mitgliederversammlung die endgültige Bilanz und den Haushaltsplan sowie die dazugehörigen Berichte. Es wurden auch die im Statut vorgesehenen Gremien neu besetzt. Die Mitglieder des Rechnungsprüfungs- und Schiedsgerichtsausschusses wurden bestätigt. Danke an alle, die sich erneut beworben haben und danke an diejenigen, die dies zum ersten Mal getan haben: Der neue Vorstand wird unseren Vorhaben neue Impulse geben. Mein herzlicher Dank gilt allen, die vor uns dabei waren, für den wichtigen Beitrag, der zum Fortbestehen des Vereins geleistet wurde.

Wir warten noch auf den Abschluss der Arbeiten des Sanitätsbetriebes für den PDTA (Diagnostic Therapeutic Assistance Path): Die Neurologin Emanuela Turri, die die Arbeitsgruppe koordiniert, informierte uns gemeinsam mit Susanna Egger vom Landesamt über den Fortgang der Arbeiten. Wir freuen uns, dass das von den Ärzten von Sterzing entwickelte Behandlungsprotokoll geblieben ist (das in Sterzing bereits mit großer Zufriedenheit der Patienten auch in der Telemedizin umgesetzt wird). Unser Ziel bleibt die genaue (multidisziplinäre) Diagnose und adäquate Versorgung, deren integrierter Bestandteil eine individuelle, kontinuierliche Rehabilitation ist, die an die verschiedenen Stadien der Krankheit angepasst ist – für alle PatientInnen in der Provinz. Wir sind davon überzeugt, dass Rehabilitation nicht an Außenstehende delegiert werden kann, weil dies weder wissenschaftlich noch finanziell nachhaltig wäre. Konventionen können, wenn sie sorgfältig kontrolliert werden, lediglich eine Hilfe sein. Das Management muss in der Hand des öffentlichen Gesundheitswesens bleiben.

Abschließend möchte ich mich bei der Stiftung Sparkasse für den Beitrag bedanken, der es uns ermöglicht hat, den Raum, in dem die Therapien stattfinden, etwas besser einzurichten, und für die Unterstützung des Start-up-Projekts „Music, Dance 6 Parkinson“. Ich danke auch dem Weißen Kreuz, das PatientInnen, die sich an das Neurorehabilitationszentrum in Sterzing wenden, eine wichtige Hilfe leistet. Und gedankt sei natürlich auch allen großzügigen SpenderInnen.

Ich wünsche allen einen schönen Sommer!

Alessandra Zendron

Die Rehabilitation zur Vorbeugung und Behandlung von Bewegungs- und kognitiven Störungen

Am Donnerstag, den 9. März, fand im Pastoralzentrum Bozen eine Konferenz mit den Ärzten des Neurorehabilitationszentrums Sterzing statt: Die Rolle des Laufbandes.



Foto: pixello.de/Rainer Sturm

4

Die Referenten waren Ärzte des Neurorehabilitationszentrums des Krankenhauses Sterzing, wo die Parkinson-Krankheit auch mit individueller und intensiver Rehabilitation (Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie etc.) behandelt wird. Primar Luca Sebastianelli, Neurologe Davide Ferrazzoli und Neuropsychologin Paola Ortelli, sprachen über die Rehabilitation bei Parkinson, wie sie in Sterzing umgesetzt wird, wohin auch viele PatientInnen aus Bozen kommen. Sie präsentierten zudem ein neues, an die Bedürfnisse von Parkinson-Patienten angepasstes Laufband, das sowohl der motorischen als

auch der kognitiven Rehabilitation zugutekommt. Diese beiden Aspekte stehen in engem Zusammenhang mit der Erkrankung und daher müssen die Therapien darauf ausgelegt sein. Die Konferenz stieß bei den Anwesenden, Patienten, Angehörigen und Therapeuten auf große Begeisterung. Das System sollte auf alle Krankenhäuser ausgeweitet werden.

Seit einigen Jahren ist bekannt, dass die Stärkung der Fertigkeiten der Erkrankten deren Zustand verbessern und die Verschlechterung verlangsamen kann, sagte Dr. Luca Sebastianelli. Dr. Davide Fer-

razzoli erläuterte die Rolle des Laufbandes im Rahmen des GAIT-PD-Projekts, eines Instrumentes, das an die Bedürfnisse von Parkinson-PatientInnen angepasst ist. Die Verwendung dieses speziellen Laufbandes, das sich derzeit in der Testphase befindet, kann einer Veränderung der Motorik im Allgemeinen entgegenwirken und hat eine wichtige Wirkung auf Körper und Gehirn.

Für Parkinson-PatientInnen ist eine multidisziplinäre globale Behandlung unerlässlich: Die Übungen müssen kognitiv-motorischer Natur sein. Aerobes Training und kognitives Training fördern verschiedene Bereiche. Gehen hat eine starke kognitive Komponente. Das Training muss sich auf die Momente konzentrieren, in denen es zu Blockaden kommt. Die Neuropsychologin Paola Ortelli erklärte, dass es nicht wahr ist, dass Gehen ein automatischer Vorgang ist. Parkinsonbetroffene müssen darüber nachdenken, weil es für sie nicht automatisch ist. Automatismen sind erlernte und abgespeicherte Vorgänge. Wir sind Multitasking (das heißt, wir tun viele Dinge gleichzeitig), weil wir dem, was wir tun, wenig Aufmerksamkeit schenken müssen.

Das funktioniert so: Am Anfang erlernt man, den Körper zu benutzen – das ist die kognitive Phase; es folgt die Phase, in der das Erlernte immer wieder angewendet wird und schließlich kommt die letzte Phase, in der die Handlung automatisch erfolgt. Es gibt einen Abschnitt im Gehirn, an dem die Dinge, die wir gelernt haben, gespeichert sind. Das Kleinhirn ist nicht der Speicher, sondern überwacht die einwandfreie Funktion. Bei Parkinson erkrankt, was wir gelernt haben und in unserem Gehirn abrufbar ist: Sprechen, den Kopf aufrecht halten, gehen, etc. Doch nicht alles: Man kann z.B. eine Treppe locker nehmen, bleibt jedoch in der Ebene blockiert. Jede einzelne Aktion hat ihr eigenes Schema. Die Parkinson-Krankheit betrifft alle Systeme. Die Motivation ist unser Motor, das Dopamin ist der Neurotransmitter, der uns motiviert. Es darf weder zu wenig noch zu viel sein. Obwohl der wahre Ursprung der Krankheit noch nicht bekannt ist, gibt es Schutzfaktoren, darunter motorische Bewegung. Das Laufband ist nützlich, weil es uns hilft, den Weg im Rahmen des Neu-Erlernens von automatisch zu bewusst zu übertragen. Das Gleiche gilt für Tai Chi.

Unterstütze uns mit Deiner Steuererklärung

5%

Südtiroler Gesellschaft für Parkinson

94056360210

.... und setze Deine Unterschrift!

Danke!



Erschöpfung und Müdigkeit bei ParkinsonpatientInnen

Wie die meisten LeserInnen dieses Artikels wissen, ist Parkinson eine weitaus komplexere Erkrankung als die asymmetrische Bradykinesie der Gliedmaßen, Steifheit und Zittern. Tatsächlich treten häufig auch kognitive, die Motivation betreffende und vegetative Symptome auf, die mitunter erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität des/r Einzelnen haben.

Unter diesen gibt es ein täuschendes und transversales Symptom: Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit. Wir haben während der Pandemie viel darüber als eines der Hauptsymptome einer Covid19-Infektion gehört. Die pathologische Erschöpfung ist aber ein Zustand, der Menschen, die mit der Parkinson-Krankheit leben, bereits bekannt war. Bei schätzungsweise etwa 50 % der PatientInnen mit Parkinson tritt eine pathologische Erschöpfung auf – ein Drittel davon empfindet dieses Symptom als eines der am stärksten einschränkenden Faktoren für die eigene Lebensqualität.

Erschöpfung (in der Fachsprache *Fatigue* genannt) ist ein komplexes Konstrukt, das nicht nur auf seine körperlichen Auswirkungen reduziert werden kann, sondern auch den emotionalen und kognitiven Bereich betrifft. Friedman, Leiter eines vor einigen Jahren abgehaltenen Symposiums, welches sich ausschließlich diesem Thema widmete, schlug vor, Müdigkeit bei der Parkinson-Krankheit als ein „Gefühl der Erschöpfung“ zu definieren, „das nicht als Folge einer Dopamin-Therapie oder anderer medizinischer oder psychiatrischer Störungen zu definieren ist, über einen begrenzten Zeitraum auftritt und mit anderen verwandten Symptomen wie verminderter Motivation und nicht erholsamem Schlaf, verbunden ist“ Bis heute gibt es keine etablierten Therapieansätze zur Behandlung von *Fatigue* bei Parkinson. Die Art dieses Symptoms ist noch weitgehend unbekannt. Daten, die in der wissenschaftlichen Literatur nachweisbar sind, erlauben uns jedoch die Hypothese, dass Erschöpfung bei Parkinson keineswegs ein rein motorisches Problem ist, sondern dass sich dahinter kognitive Aufmerksamkeitsdefizite noch stärker verbergen könnten, als körperliche und motorische Defizite.

Es mag seltsam und bizarr erscheinen, aber viele wissenschaftliche Beweise zeigen interessante Zusammenhänge zwischen der Entwicklung von Aufmerksamkeitschwierigkeiten und Erschöp-

fung – sowohl bei Parkinson als auch bei anderen neurologischen Erkrankungen. Allein diese Existenz zahlreicher Zusammenhänge lässt vermuten, dass beide Symptome Ausdruck von Veränderungen desselben neuronalen Netzes sein könnten – sozusagen zwei Seiten derselben Medaille.

Um diese Hypothese zu untermauern, gilt zum Beispiel, dass die Erschöpfung bei Parkinson-Patienten nicht mit der Fähigkeit zusammenhängt, Muskeln zu rekrutieren, was normalerweise in Bezug auf das Alter des Patienten zurückgeführt wird. Im Gegenteil, neurophysiologische Daten finden einen wichtigen Zusammenhang zwischen Müdigkeit und kortikaler Wahrnehmung von Anstrengung, sei es kognitiver oder motorischer Natur. Das bedeutet, dass die kranke Person, bei gleicher verfügbarer Kraft, eine größere Anstrengung „fühlt“, als eine gesunde Person.

Hinsichtlich der Aufmerksamkeit gibt es zwei Tatsachen zu berücksichtigen. Der Parkinson-Patient muss aufgrund der Natur der Erkrankung, die eine Veränderung der motorischen Automatismen mit sich bringt, eine wesentlich höhere Aufmerksamkeit in die Ausführung der täglichen Handlungen investieren. Das wiederum erfordert einen höheren Energieaufwand und steigert den Grad der Ermüdung. Darüber hinaus werden auch die neuronalen Schaltkreise, die direkt an Aufmerksamkeitsprozessen beteiligt sind, durch die Neurodegeneration direkt verändert, wodurch ihre Effizienz verringert wird. Daher hat die Person mit Parkinson einerseits die Schwierigkeit, eine geringere Verfügbarkeit an Aufmerksamkeitsressourcen zu haben als eine gesunde Person, und zum anderen nochmals mehr investieren zu müssen, um den Verlust von Automatismen auszugleichen.

Dachte man früher noch, dass Müdigkeit eng mit dem Dopaminspiegel zusammenhängt weiß man heutzutage, dass andere Botenstoffe, zum Beispiel Serotonin, an der Entstehung von Mü-

digkeit beteiligt sind. Dies erklärt, warum dopaminerge Medikamente zwar eine wertvolle, aber oft nicht ausreichende Hilfe bei der Behandlung dieses Symptoms sein können. Es sind mehrere Neurotransmitter an der Veränderung des grundlegenden Prozesses der Psychomotorik (Anm. d. Red.: *Mit "Psychomotorik" wird ein unscharf definiertes Teilgebiet der Psychologie bezeichnet, das sich mit willkürlichen, zielgerichteten Bewegungen beschäftigt. Betont wird dabei die Verzahnung der Bewegung mit Wahrnehmung und kognitiven Prozessen (Kognition).* Dieser Prozess ist entscheidend für die Ausführung willentlich durchgeführter Bewegungen. Er ist die Grundlage dafür, was eine Person tut oder nicht tut.

Hierzu ein einfaches Beispiel. Wenn ich mit einem guten Buch auf der Couch sitze und Lust auf ein Glas Wein bekomme, sollte ich eine Reihe von Bewegungen planen, um das Objekt meiner Begierde zu bekommen. Wenn das Glas Wein bereits vor mir auf dem Tisch stehen würde, hätte ich die Motivation, das Glas zu ergreifen und es zum Mund zu führen. Dann wäre der Prozess vollbracht: Die Motivation des Erreichens des Weinglases würde sich in das Handeln übersetzen, es zu ergreifen. Nehmen wir nun stattdessen an, dass ich mit demselben Wunsch von der Couch aufstehen müsste, mich umziehen, das Haus verlassen, in ein Geschäft gehen, dort eine Flasche Wein kaufen usw. ... Ich könnte beschließen, dass ich nicht motiviert genug bin, dieses Verlangen zu befriedigen und weiterhin auf der Couch bleiben um zu lesen. In diesem Fall würde der Prozess unterbrochen: Auf die Motivation würde keine Handlung folgen, da sie in Bezug auf den Energiebedarf „zu aufwendig“ ist.

Uns erscheint das schlüssig, Parkinson-PatientInnen unterbrechen Prozesse auf oft unverständliche Weise. Im Praxisalltag hören wir bei den Visiten oftmals: „Herr Doktor, mein Mann möchte nichts mehr machen. Er will nicht spazieren gehen, er will nicht ausgehen...“ Das wird oftmals als mangelndes Interesse oder mangelnde Aufmerksamkeit für den anderen ausgelegt. Versuchen wir nun, diese Haltung nach dem oben angeführten Beispiel zu beurteilen: Die beschriebene Veränderung aufgrund des Erschöpfungsgefühls führt bei Parkinsonbetroffenen zu einer laufenden



Neubewertung von Aufwand und Nutzen, was sich schlussendlich im Verzicht auf das Handeln äußert. Somit könnte die Demotivation, von der Parkinson-PatientInnen so oft betroffen sind, auf eine pathologische Müdigkeit und nicht auf eine affektive Desinvestition zurückzuführen sein.

An diesem Punkt mag man sich fragen: Was sollten wir tun, um dieser Problematik nicht unterworfen zu bleiben? Einige einfache Regeln können helfen: Erstellen Sie zunächst ein einfaches Ermüdungstagebuch, in dem Sie die Bewertung der empfundenen Ermüdung auf einer Skala von 0 bis 10 morgens, nachmittags und abends notieren. Es ist ein Verfahren, das wenig Organisation und nur kurze Zeit in Anspruch nimmt. Das Tagebuch dient sowohl Ihnen als auch dem Neurologen dazu, zu verstehen, ob es Tageszeiten oder Zeitabschnitte gibt, in denen Sie sich merklich müder fühlen. Aufgrund dessen können Sie gemeinsam entscheiden, wie Sie sich verhalten. Gönnen Sie sich tagsüber Zeit zum Ausruhen, insbesondere dann, wenn Sie die Müdigkeit am stärksten fühlen.

Entscheidend ist jedoch, dass Sie sich der Müdigkeit NIEMALS ergeben. Achten Sie darauf, den Müdigkeitsgrad zu messen, den Sie empfinden, aber SETZEN SIE SICH STETS ZIELE. Denken Sie daran, dass die Müdigkeit, Sie empfinden, eine Wahrnehmungsstörung beinhaltet (*in der die Veränderung der Fähigkeit, Informationen über Sie selbst und das Umfeld über die Sinne zu erhalten*) UND BEMÜHEN SIE SICH, DIESE ZIELE ZU ERREICHEN.: Das wird die beste Medizin sein!

Paola Ortelli
Neuropsychologin im Krankenhaus Sterzing

Die Vollversammlung hat die neuen statutarischen Organe gewählt und die Bilanz genehmigt

Die Südtiroler Parkinson-Gesellschaft hat am 29. April ihre Vollversammlung abgehalten. Dabei wurden Bilanz, Rechnungsabschluss und Programm einstimmig genehmigt.

Bei der Vollversammlung wurden der neue Vorstand und andere statutarische Organe gewählt. Die neuen Mitglieder des Verwaltungsrates sind: Pino Dal Lago, Antonella Giordano, Anni Mitterrutzner Pfattner, Maria Thurner Pitschl, Rita Wöth, Serafin Berger, Alessandra Zendron und Oskar Telfser. Als Aufsichtsräte wurden Susanne Griesser, Günther Prossliner, Luis Enderle und als Ersatz Franco Grano und Daniela Mössmer Bernardi wiederbestätigt. Für das Schiedsgericht wurden Martha Flies Ebner, Renate Stampfer Ohnewein, und Bartl Winkler gewählt.

Die Versammlung forderte den neuen Vorstand auf, sich weiterhin darum zu bemühen, dass das Land das „PDTA“ – Protokoll (Diagnostic, Therapeutic and Care Pathway) für die Parkinson-Krankheit fertigstellt und genehmigt. Dabei wurde nochmals die Forderung unterstrichen, so schnell wie möglich eine multidisziplinäre Diagnostik einzuführen sowie alle notwendigen multidisziplinären Therapien vorzusehen. Parallel hierzu gilt es, den Ausbau bzw. die Einrichtung von Rehabilitationsabteilungen mit auf die Parkinson-Krankheit spezialisierten Therapeuten und der entsprechenden Ausstattung in den Krankenhäusern zu forcieren. Diese sind notwendig, um allen Parkinson-Patienten angemessene individuelle (und nicht generische) Therapien anbieten zu können, die sie während der verschiedenen Stadien der Krankheit benötigen.

Bei der Versammlung wurde auch die Besorgnis der Menschen mit Parkinson und deren Familienangehörigen hinsichtlich der Privatisierung in der Rehabilitation/ Pflege zum Ausdruck gebracht, da diese gerade bei chronischen Krankheiten nicht die Kontinuität und den Grad an Unterstützung für alle – also nicht nur für Patienten, die sich diese leisten können – gewährleistet und darüber hinaus das öffentliche Gesundheitswesen mehr kostet.

Die scheidende Präsidentin bedankte sich herzlich bei den vielen Anwesenden, bei allen, die im Vorstand tätig waren, bei denen, die sich zur

Wiederwahl gestellt haben und bei denen, die zum ersten Mal kandidiert haben.

Sie bedankte sich auch bei all jenen, die in verschiedenen Funktionen mitarbeiten und den Verein moralisch und materiell unterstützen, der Patienten und pflegende Angehörige zu seinen Mitgliedern zählt. Betreuer/innen, die Leiter/innen der Selbsthilfegruppen, das Büroteam, die Ehrenamtlichen, - unter ihnen Franco Grano, der im März 20 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit feierte -, die Neuropsychologin Agnese Gumieniuk Faktor, die Redakteurin Elke Schlemmer, die Mitglieder des Rechnungsprüfungsausschusses und des Schiedsgerichtes.

Der neue Vorstand



Am 23. Mai 2023 hat der anlässlich der Vollversammlung neu gewählte Verwaltungsrat in seiner ersten Sitzung den erneuerten und verjüngten Vorstand gewählt. Präsidentin Alessandra Zendron wurde bestätigt, ihr stehen Pino Dal Lago als Vizepräsident und Antonella Giordano als Vizepräsidentin zur Seite. Rita Wöth übernimmt das Amt der Kassiererin, Anni Mitterrutzner Pfattner fungiert als Schriftführerin. Im Vorstand sind zudem Serafin Berger und Maria Thurner Pitschl. Während der Sitzung kooptierte der Vorstand Oskar Telfser. Im Bild der neue Vorstand, es fehlt Maria Thurner Pitschl.



Danke Franco!

Im März feierte unser Volontär Franco Grano zwanzig Jahre – nicht an Lebensjahren, sondern im „Dienst“ in der Parkinson-Vereinigung. Wir bedankten uns von ganzem Herzen für all seine „Laufereien“ (er läuft immer zu Fuß) und die Hilfe in vielen Dingen, die ihn für das Parkinsonbüro unentbehrlich machen. Wir wissen, dass der größte Dank für ihn das Lächeln unserer Mitglieder, der Erkrankten und ihrer Angehörigen ist, wenn es uns gelingt, ihnen zu helfen. Wir hoffen aber, dass er unsere Dankbarkeit und unseren Wunsch, ihn noch lange gesund bei uns zu haben, genauso gerne annehmen wird. Danke, Franco!

Ich möchte Mitglied werden

Vorname _____ Nachname _____
 Geburtsdatum _____ Ort _____
 Straße _____ Plz. Ort _____
 Tel. _____ E-Mail _____
 Datum _____ Unterschrift _____

- Ich bin selbst von der Parkinson Krankheit betroffen
- Ich bin Angehörige/Angehöriger eines/einer Parkinsonbetroffenen
- Ich bin Gönner/in der Gesellschaft

Jahresbeitrag Einzelmitgliedschaft: 20.00 Euro | Jahresbeitrag Doppelmitgliedschaft: 30.00 Euro

Bankkoordinaten: Raiffeisenkasse – IBAN: IT 07 G 08255 58160 000300210854

Als Mitglied verpflichte ich mich den Jahresbeitrag zu bezahlen, die Vereinsstatuten und Geschäftsordnung einzuhalten, die Beschlüsse der Organe zu beachten, die Vereinsinteressen zu fördern und nach Möglichkeit bei Veranstaltungen mitzuwirken. Ich habe das Recht alle von der Vereinigung angebotenen Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, habe das aktive bzw. passive Wahlrecht und kann Vorschläge für die Vereinstätigkeit einbringen.

Laut Datenschutz-Grundverordnung Nr. 679/2016 werden die gelieferten personenbezogenen Daten ausschließlich für die Ausübung der institutionellen Tätigkeit des Vereins benutzt.

Das Statut bzw. der Verhaltenskodex sind im Vereinsbüro oder auf unserer Homepage www.parkinson.bz.it einsehbar.

Ich willige ein, dass Fotos, welche bei Veranstaltungen, Ausflügen, Vorträgen usw. gemacht werden in der Vereinszeitschrift „Parkinson Aktuell“ veröffentlicht werden können. Ja Nein

Datum _____ Unterschrift _____

Bitte ausfüllen und einsenden an: Südtiroler Gesellschaft für Parkinson, G. Galilei Str. 4/a, 39100 Bozen



Erholsamer Urlaub in in Salò

In diesem Jahr fand der erste Turnus der Relax- und Erholungsaufenthalte in Salò vom 2. bis 9. Mai und der zweite Turnus vom 9. bis 19. Mai statt. Beide Aufenthalte waren ausgebucht. Einige TeilnehmerInnen waren bereits „Veteranen“, andere wiederum waren erstmals mit dabei. Alle kehrten glücklich und ausgeruht aus den Ferien zurück. Wie üblich wurden sie begleitet. Vormittags und nachmittags wurde geturnt. Die Frühstücks-, Mittags- und Abendessenszeiten waren eine willkommene Gelegenheit zum Plaudern mit den anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen. Es wurde auch eine Bootsfahrt organisiert. Das Wetter war nicht so schön, aber wie Rita sagte, war es jeden Tag möglich, spazieren zu gehen oder sich draußen aufzuhalten, weil sich immer wieder die Sonne zeigte. Die KartenspielerInnen machten sich das gerne zunutze! Vielen Dank an die Begleitpersonen und an das Hotel Conca d'Oro, das seinen Gästen wie immer mit Freundlichkeit und Bereitschaft zur Lösung bei eventuellen Problemen zur Seite stand.

Frühlingsausflug auf den Ritten

Auf Marias Vorschlag hin war das Ziel des diesjährigen Frühlingsausflugs der Ritten. Die beiden Busse kamen früh an, und so war es für jeden möglich, einen Spaziergang zu machen. Vom Haus der Familie in Richtung Kematen/Caminata verläuft der Weg fast eben. Die Sonne schien, wenn auch mit einigen Wolken. Dann versammelten sich alle im Restaurant Lichtenstern, wo sie mit großer Freundlichkeit empfangen wurden und sehr gut aßen.

Die knapp 70 Anwesenden konnten miteinander plaudern, Informationen und Meinungen austauschen und die Gesellschaft der anderen genießen. Es waren Mitglieder aus Bruneck und dem Ahrntal, aus Sexten, Brixen und Umgebung sowie aus dem Vinschgau, Meran, Eppan, dem Unterland, Leifers und Bozen mit dabei. Gegen 14.00 Uhr setzte Regen ein, aber von innen, durch die



großen Fenster, war die Landschaft wunderschön anzuschauen. Schließlich gönnte sich der Regen eine kurze Verschnaufpause – gerade so lange, um wieder in die Busse zu steigen und entspannt und heiter den Heimweg anzutreten.

Welt-Parkinson-Tag in Girlan (Eppan)

Cecilia Raccagni sprach zum Thema „Nicht-pharmakologische Ansätze und Lebensstil zur Bekämpfung der Parkinson-Krankheit: Was die Wissenschaft sagt“



Cecilia Raccagni



Jennifer Berger

Der Saal des Tannerhofs war voll, fast sechzig Personen waren anwesend. Die Präsidentin der Parkinsonvereinigung bedankt bedankte sich bei der Referentin, den Organisatoren und den Unterstützern. Jennifer Berger vom Bildungsausschuss, die Gastgeberin der Tagung, begrüßte auch Sigrid Mahlknecht Ebner und wünschte allen gutes Gelingen.

Dr. Cecilia Raccagni, Neurologin in der Parkinsonambulanz im Krankenhaus Bozen, wandte sich zu

Beginn ihrer Konferenz an die Anwesenden, Parkinsonbetroffene und Angehörige: „Warum müssen Sie sich bewegen?“, fragte sie. Mehrere Reaktionen kamen aus dem Publikum und sie fasste zusammen: Bewegung ist gut für Knochen, Muskeln und führt zu einer allgemeinen Verbesserung, fast wie mit einem Medikament. Und zudem: Richtige Bewegung verlangsamt das Fortschreiten der Krankheit und ist auch zur Vorbeugung nützlich.

Die Ärztin sprach deutsch und abschnittsweise italienisch, denn das Publikum war gemischt. Wir können hier nicht alles wiedergeben, was in Girlan gesagt wurde, aber versuchen, von den beeindruckendsten Ergebnissen zu berichten – neben dem guten Eindruck davon, konkrete Informationen erhalten zu haben, sich einbringen und offen sprechen zu können.

„Es gibt oft keine Klarheit darüber, was es bedeutet, Sport zu treiben“, sagte sie. Man muss Strategien erlernen, um Blockaden zu überwinden, zu laufen und zu singen, die Schrittlänge zu steigern. Auch die Verwendung des Laufbandes ist sinnvoll.



Die Trainingseinheiten müssen in den verschiedenen Stadien der Erkrankung unterschiedlich, individualisiert und stets multidisziplinär sein. Im Anfangsstadium der Erkrankung höchst intensiv, in der mittleren Phase 3- bis 4 mal pro Woche. Man kann sie auch mittels App durchführen. Die Ärztin zitierte das System von Bastiaan Bloem (niederländischer Arzt und Wissenschaftler, Erfinder der partizipativen Medizin - siehe <https://vimeo.com/147626631> mit englischer Übersetzung), das in den Niederlanden die Behandlung von Parkinson erheblich verändert hat.

Sie betonte die Bedeutung der Logopädie zur Erhaltung der Intensität des Tonfalls und der Klarheit der Stimme sowie um das Schlucken zu verbessern. Sie wies darauf hin, dass Tai Chi eine Möglichkeit ist, Körperhaltung und Gleichgewicht zu verbessern und das Sturzrisiko zu verringern. Ebenso sind alle Formen des Tanzes nützlich. Sie sprach auch über Schlafprobleme. Zum Thema Ernährung gab es viele Fragen. Levodopa sollte immer fern von eiweißhaltigen Lebensmitteln (Fleisch, Eier, Fisch, Käse, Hülsenfrüchte, Milch usw.) eingenommen werden. Diese Lebensmittel werden am besten auf den Abend verschoben, während Obst und Gemüse am besten tagsüber gegessen werden. Sie riet dazu, viel Wasser zu trinken und Omega3 und Vitamin D zu



ergänzen, da man sich im Allgemeinen nicht ausreichend der Sonne aussetzt.

Nach vielen Fragen von Betroffenen und Betreuern schloss die Referentin mit einem Rat zur Änderung des eigenen Lebensstils: sich ausreichend Zeit zu nehmen, sich realistische Ziele zu setzen, lernen, um Hilfe zu bitten. Im Anschluss an die Tagung unterhielten sich die TeilnehmerInnen noch lange miteinander und mit der Referentin, während sie das Buffet genossen, das von Bruno Moser vom Hotel Weinegg, Margarethe Mair von FRUMA und der Kellerei Girilan angeboten wurde. Ein besonderer Dank des Parkinson-Vereins geht an den Hausmeister des Tannerhofs, Claudio Tumiatti, an den Bildungsausschuss und an Hilde und Rita Wöth für die Organisation. Es war für alle eine wirklich gelungene Veranstaltung.

Für mehr Infos über Baastian:

<https://www.parkinsonlive.it/wp-content/uploads/2016/07/Vivere-con-il-Parkinson-2.pdf> Seite 1

Solidaritätstransport

In Bozen ist der Transport zu ärztlichen Untersuchungen, Therapien, Tageszentren, für persönliche Bedürfnisse etc. innerhalb der Gemeinde für ältere Menschen und/oder mit Gehbehinderungen möglich. Der Solidaritätstransport wird als Zusammenarbeit zwischen den Freiwilligenverbänden Auser, Anteas und Ada organisiert.

Auskünfte:

AUSER: Tel. 0471 930126

ANTEAS: Tel. 0471 283161

ADA: Tel. 0471 923075



Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

Welt-Parkinson-Tag in Meran

(ES) Auf Initiative der Südtiroler Gesellschaft für Parkinson mit der Selbsthilfegruppe Meran wurde am 11. April 2023 im Eingangsbereich des Meraner Krankenhauses ein Aktionstag gestaltet. Am Informationsstand waren Fachkräfte bemüht, mehr Bewusstsein für die Krankheit und ihre Auswirkungen auf die Betroffenen und ihre Angehörigen zu schaffen.

In Südtirol gibt es ca. 1500 Betroffene. Durch Früherkennung kann der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden. Medikamentös richtig eingestellt, kann der Erkrankte zumindest für einige Jahre weitgehend beschwerdefrei leben und ein erfülltes Dasein führen. Primar Dr. Elisabeth Hofer hielt um 11 Uhr ein Kurzreferat zum Thema: „Werde jetzt aktiv! Sport und Bewegung bei Parkinson!“ Sie erläuterte in ihrem Vortrag, wie wichtig gezielte Bewegung für Parkinsonbetroffene ist. Der Verlauf der Krankheit kann hinausgezögert werden, die Stimme erhellt und die Sturzprophylaxe aktiviert werden. Leider gelingt es zurzeit nicht, den Betroffenen mehr als eine 8-Mal Zyklus-Therapie (Physiotherapie-, Ergo- und Logopädie) jährlich im Krankenhaus Meran zuzugestehen. Unerwartet viele Interessierte informierten sich und wurden animiert, das Leben mit der Krankheit aktiv selber in die Hand zu nehmen. Rosmari Falk von der Parkinson-Gesellschaft, Agatha Eisendle von der Parkinson Ambulanz Bozen, Serafin Berger als Betroffener und Edith Siegel, die Selbsthilfgruppenleiterin in Meran, waren am Informationsstand beschäftigt, auf all die Fragen der vielen BesucherInnen einzugehen. Es wurden Broschüren, die Zeitschrift „Parkinson Aktuell“ und mehr als 120 kg Äpfel, dankenswerter Weise von der Cofrum,



Marling gestiftet, sowie über 300 Tulpen gegen eine freiwillige Spende verteilt. Die Selbsthilfegruppe Meran trifft sich jeden zweiten Montag im Vita-Tagespflegeheim, Otto-Huber-Str. 8, Meran. Zu wissen, dass Parkinsonbetroffene mit ihren Ängsten und Sorgen nicht allein sind, der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten gibt Zuversicht und Selbstvertrauen. Die Isolation überwinden, sich im neuen Bekanntenkreis austauschen, voneinander lernen, wie Probleme des Parkinsons bewältigt werden – all das gibt Mut und Motivation, die Krankheit anzunehmen. Bei den Treffen wird zumeist ein/e Referent/in zu einem bestimmten Thema eingeladen. Danach findet ein geselliger Austausch statt. In der Gruppe wird jeder respektiert und weiß „es bleibt unter uns“.

Tai Chi: Bis zum nächsten Mal!



Am Samstag, den 20. Mai endete der Tai Chi Kurs mit den Meistern Roberto Benetti und seiner Frau Franca. Er wird Ende September wieder aufgenommen. Die TeilnehmerInnen wurden gebeten, die Hauptübungen jeden Tag zu machen, um den bisher erzielten Nutzen zu erhalten!

Liebe Spenderinnen und Spender,

wir danken Euch allen herzlich für Eure Unterstützung! Dank Eurer Hilfe war es uns bisher und wird es hoffentlich auch in Zukunft möglich sein, unseren Parkinson-Patienten, ihren Angehörigen und Betreuern mit Veranstaltungen, wertvollen Informationen und Tipps zur Seite zu stehen. Vielen Dank!

Sergio Crivellaro, Bozen | Alceo Vidoni, Bozen | Herbert Innerkofler, Sexten | Heide Marie Duregger, Pfalzen | Josef Gögele, Riffian | Nikolaus Zublasing | Franz Oberhammer, Kaltern | Albin Resch, Steinegg | Katholischer Familienverband Südtirol, Bozen | Patrizia Cambone | Waltraud Mair, Kastelruth | Anna Elisabeth Gamper, St. Walburg | Gerhard Dipoli, Bozen | Renate Stampfer-Ohnewein, Brixen

Im Gedenken an Herrn Albert Forer
Martha Oberhofer

Unsere Spendenkonten:

Raiffeisenkasse Überetsch:

IT 07 G 08255 58160 000300210854

Südtiroler Volksbank – Filiale 52:

IT 91 L 05856 11603 052570009677

Südtiroler Sparkasse – Filiale Eppan:

IT 24 Y 06045 58160 000005000179

Postüberweisung:

IT 78 Y 07601 11600 000033706011

DANKE!

„Non siete soli“: 3. Ausgabe läuft

Derzeit läuft die dritte Ausgabe des Projekts „Non siete soli“, einer Reihe von kostenlosen Online-Kursen für Parkinsonbetroffene, Familienmitglieder und Betreuer.

Dank des Erfolgs der vorherigen Ausgaben behandeln die Nationale Parkinsonvereinigung Parkinson Italia und das Fresco Parkinson Institute auch im Jahr 2023 eine große Auswahl an aktuellen Themen, die darauf abzielen, die Lebensqualität von Parkinsonbetroffenen und ihren pflegenden Angehörigen zu verbessern. Dies dank der Möglichkeit, die Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden mit dem Pflegesystem zu teilen.

Fixtermin ist jeden Donnerstag von 17.00 bis 18.00 Uhr. Das Programm umfasst einen Zyklus von Webinaren, um eine Kompetenzsteigerung im Zusammenhang mit dem Management klinischer, psychologischer und sozialer Aspekte der Krankheit mit neuen Themen, welche auch von den Webinar-Teilnehmern der vorigen Ausgaben vorgeschlagen wurden, zu erreichen. Wir erinnern daran, dass Webinare kostenlos sind.

Die Anmeldung kann online über die Websites der



Foto: Rödi/pixelto.de

nationalen Parkinsonvereinigung und des Fresco Parkinson Institute erfolgen.

Parkinson Italia

E-mail: segreteria@parkinson-italia.it

Tel: 348 7585755

Fresco Parkinson Institute

E-mail: info@frescoparkinsoninstitute.it

Tel: 055 598999

*Sing-Tanz-Therapie und kognitive Stimulation Workshop für Parkinsonbetroffene***Music, Dance & Parkinson Sommer 2023**

Es kommt oft vor, dass es in den Sommermonaten keine Unterstützung für das Pflegepersonal und keine Möglichkeit der Rehabilitationshilfe für Parkinson-Patienten gibt. Dadurch entwickeln sich sowohl das Wohlbefinden der Familie als auch das allgemeine Funktionieren des Patienten ungünstig.

Das Projekt „Music, Dance & Parkinson“ wurde ins Leben gerufen, um die soziale Integration von Menschen mit Parkinson und ihren Betreuern durch die Teilnahme an Sommerworkshops mit Tanz, Gesang und psychophysiologischem Wohlbefindenstraining zu unterstützen und zu fördern.

Das Projekt wird in eine Reihe von Sommertreffen unterteilt, die darauf abzielen, körperliche Fähigkeiten zu entwickeln, ein größeres Bewegungsbewusstsein zu erlangen, Aufmerksamkeits-

und Beziehungsfähigkeiten wiederzuerlangen, an Stimme und Sprache zu arbeiten und die psychophysischen Funktionen zu verbessern. Dafür werden 8 Gruppenworkshops mit Gesangs- und Tanztherapie und 4 individuelle Trainingseinheiten zur kognitiven Stimulation und des psychophysiologischen Wohlbefindens angeboten.

„Musik, Tanz & Parkinson“ bietet den TeilnehmerInnen die Möglichkeit, zu singen, zu tanzen und psychophysiologisch zu trainieren, inmitten von Veranstaltungsorten mit den höchsten künstlerischen Ausdrucksformen der Stadt Bozen – so wie Theater und Museen.

Das Projekt soll die Bürger von Bozen sensibilisieren und ihnen verständlich machen, dass Pflegekräfte und Personen mit chronischen Krankheiten nicht zu sozialem Rückzug und zu Isolation gezwungen sind.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Zielgruppe: Familienmitglieder und Betreuer, die mit Menschen mit Parkinson zusammenleben

Termine:

Tanztherapie 04. August
 07. August
 18. August
 21. August

Therapeutisches Singen 01. August
 09. August
 24. August
 28. August

Individuelles Training der kognitiven Stimulation und des psychophysiologischen Wohlbefindens vom 1. bis 31. August mit individueller Terminvereinbarung.

Wo:

1. Teatro Cristallo - Sala Fronza, Dalmatienstraße 30, Bozen (Gruppenworkshops)
2. Psychologische Studie, C.-Battisti-Straße 1a/2, Bozen (Einzeltraining)

Experten:

Tanztherapie: Silvia Morandi
 Therapeutischer Gesang: Irene Bottura
 Psychophysiologie: Dr. Agnese Gumieniuk Fattor

Die Anmeldung kann über das Sekretariat des Vereins erfolgen:

E-Mail: info@parkinson.bz.it

Tel. 0471 931888

Anzahl der Projektteilnehmer: 30 Personen

Hilfsdienste im Überblick

Wo erhalten Parkinson-PatientInnen sowie Angehörige Hilfe, Rat und fachärztliche Unterstützung?

PARKINSON-VEREINIGUNG

Büro Südtiroler Gesellschaft für Parkinson und verwandte Erkrankungen
Galileistraße 4/a – 39100 Bozen

Öffnungszeiten:

Mo/Di/Mi/Fr: 08.30 - 12.30 Uhr
Do: 15.00 - 18.00 Uhr

Telefon: 0471 931888 oder 0471 513244

E-Mail: info@parkinson.bz.it

Internet: www.parkinson.bz.it

FACHÄRZTLICHE VISITEN

Gesundheitsbezirk Bozen

Fachvisiten in der **Parkinson Ambulanz**
Tel. 0471 438774
Vormerkungen für Erstvisiten über die einheitliche Vormerkungsstelle (EVS):
Tel. 0471 100100 (08.00 - 16.00 Uhr)
Ärztin: Dr.in Susanne Büchner

Gesundheitsbezirk Meran

Fachvisiten in der Neurologie-Ambulanz
Zentrale Vormerkungen:
Tel. 0473 100100 (08.00 - 16.00 Uhr)
Primar: Dr. Raffaele Nardone

Gesundheitsbezirk Brixen

Fachvisiten in der Neurologie-Ambulanz
Vormerkungen:
Tel. 0472 100100 (08.00 - 16.00 Uhr)
Primar: Dr. Franz Spögler

Raum Sterzing

Fachvisiten in der Neurologie-Ambulanz
Dienstags im Krankenhaus Sterzing
Vormerkungen:
Tel. 0472 100100 (08.00 - 16.00 Uhr)

Gesundheitsbezirk Bruneck

Fachvisiten in der Parkinson-Ambulanz
Vormerkungen:
Tel. 0474 100100 (08.00 - 16.00 Uhr)
Primar: Dr. Gregorio Rungger

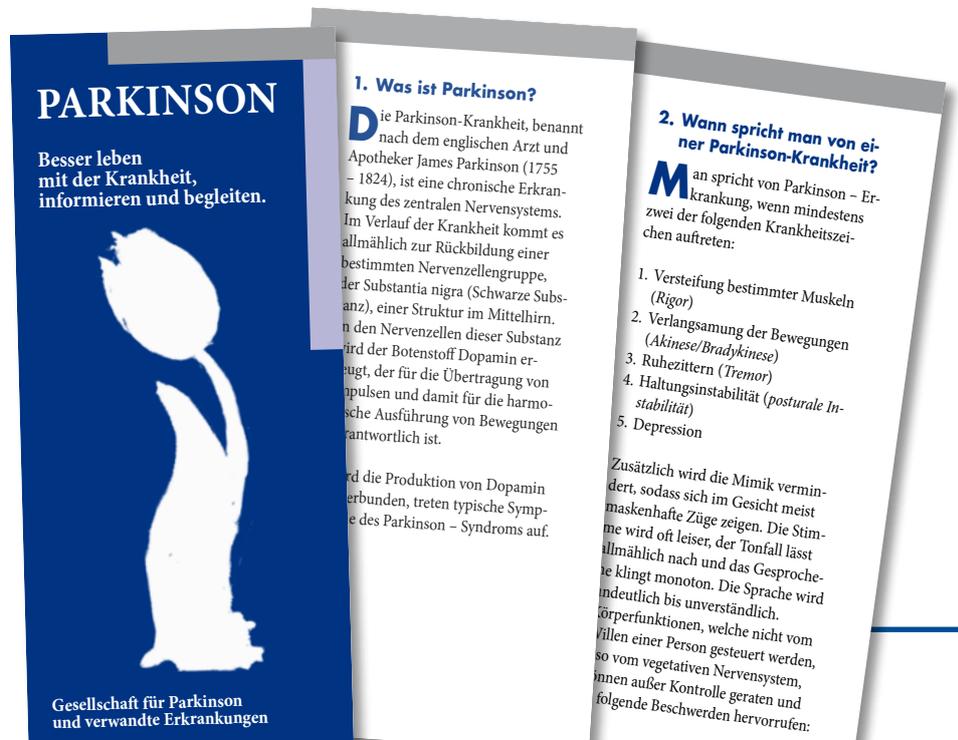
**Bei Parkinson-Begleiterscheinungen meldet euch auch bei eurem Basisarzt.
Er/Sie kennt euch, kann weiterhelfen und falls notwendig,
direkt an die Parkinsonambulanz verweisen.**

Parkinson-Flyer: aktualisierte Version

Der Flyer mit allen wichtigsten Infos zu Parkinson wurde aktualisiert und ist im Büro der Parkinsonvereinigung erhältlich.

Infos:

Tel. 0471 931888.



PARKINSON

Besser leben mit der Krankheit, informieren und begleiten.



Gesellschaft für Parkinson und verwandte Erkrankungen

1. Was ist Parkinson?

Die Parkinson-Krankheit, benannt nach dem englischen Arzt und Apotheker James Parkinson (1755 - 1824), ist eine chronische Erkrankung des zentralen Nervensystems. Im Verlauf der Krankheit kommt es allmählich zur Rückbildung einer bestimmten Nervenzellengruppe, der Substantia nigra (Schwarze Substanz), einer Struktur im Mittelhirn. In den Nervenzellen dieser Substanz wird der Botenstoff Dopamin erzeugt, der für die Übertragung von Impulsen und damit für die harmonische Ausführung von Bewegungen verantwortlich ist.

Bei der Produktion von Dopamin gestört, treten typische Symptome des Parkinson - Syndroms auf.

2. Wann spricht man von einer Parkinson-Krankheit?

Man spricht von Parkinson - Erkrankung, wenn mindestens zwei der folgenden Krankheitszeichen auftreten:

1. Versteifung bestimmter Muskeln (Rigor)
2. Verlangsamung der Bewegungen (Akinese/Bradykinese)
3. Ruhezittern (Tremor)
4. Haltungsinstabilität (posturale Instabilität)
5. Depression

Zusätzlich wird die Mimik vermindert, sodass sich im Gesicht meist maskenhafte Züge zeigen. Die Stimme wird oft leiser, der Tonfall lässt sich allmählich nach und das Gesprochene klingt monoton. Die Sprache wird undeutlich bis unverständlich. Körperfunktionen, welche nicht vom Gehirn einer Person gesteuert werden, so vom vegetativen Nervensystem, können außer Kontrolle geraten und folgende Beschwerden hervorrufen:

Wallfahrt nach Kuppelwies

In diesem Jahr findet die Wallfahrt am Donnerstag 28. September statt. Ziel ist **das Loretokirchlein zu unserer lieben Frau** in Kuppelwies, eine etwas versteckte Wallfahrtskirche, die früher ein beliebtes Ziel von Kreuzgängen aus der Umgebung war.

Im Jahre 1570 ließ Herr Jakob Boymont, der den Kuppelwieser Hof als Jagdsitz nutzte, dort auch eine Kapelle errichten. 1650 dürfte die Kapelle das große Maria-Hilfbild als Altarschmuck erhalten haben. Um 1738 ließ Graf Casimir Trapp dann nördlich des Hauses eine Loretokapelle erbauen. Der Altar im Kirchlein wurde mit der schwarzen Gottesmutter und dem Jesukind geschmückt. Engel flankieren den Altar und auf den Altarsäulen wird die Verkündigung an Maria dargestellt. Die alten Kreuzwegstationen stammen aus dem 18. Jh. Der schneereiche Winter 1950/51 brachte die Decke der Kapelle zum Einsturz, Altar und Tabernakel wurden stark beschädigt, doch das Gnadenbild blieb unversehrt. Kurz darauf wurde der Bau einer neuen, etwas größeren Kirche ausgeführt. Altar und Gnadenbild wurden übernommen, den Tabernakel stellte die Kirche von St. Walburg zur Verfügung. 1952 wurde die neue Kirche eingeweiht.

Mittagessen im Restaurant Kuppelwies

Das Mittagessen wird im Restaurant Kuppelwies eingenommen. Zur Auswahl (Angabe bei Anmeldung) stehen:

MENU 1: Parmesancremesuppe
Kalbsgulasch mit Kartoffelpüree
und Karottengemüse
Kastanienmousse im Glas
Euro 31,00

MENU 2: Frittatensuppe
Knödeltris
Kastanienmousse im Glas
Euro 27,00

Die Heimfahrt ist für ca. 16.00 Uhr geplant. Es wird wie immer ein Bus organisiert – die genauen Abfahrtszeiten werden bei der Anmeldung mitgeteilt. Bitte meldet Euch rechtzeitig, Anmeldeschluss ist der 19. September!

Quelle: www.pfarreienulten.it

Selbsthilfegruppen: Kontakte

BOZEN

Parkinsonbüro Bozen Tel: 0471 931888

MERAN

Edith Siegel Tel: 335 8439000

ÜBERETSCH- EPPAN

Rita und Hilde Wöth Tel: 331 8252743
oder 0471 663448

UNTERLAND – NEUMARKT

Parkinsonbüro Bozen Tel: 0471931888

BRIXEN

Anni Pfattner Tel: 347 0560702

BRUNECK

Hildegard Pescosta Tel: 0474 410832

VINSCHGAU SCHLANDERS

Evelyn Peer Tel: 342 7405069

JUNGE SÜDTIROLER

PARKINSONBETROFFENE

Meran & Umgebung: Pino Dal Lago
Tel: 335 5275566

Bozen & Umgebung: Antonella Giordano
Email: antogiordano72@gmail.com

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR FAMILIENANGEHÖRIGE UND BETREUENDE

Daniela Mössmer Bernardi Tel: 0471 214588

Gesundheits- und Erholungswoche auf Schloss Goldrain

Von Sonntag, 03.09.2023 bis Samstag, 09.09.2023 (in deutscher Sprache) und von Sonntag 24.09.2023 bis Samstag 30.09.2023 (in italienischer Sprache) finden auf Schloss Goldrain wieder die Parkinson Gesundheits- und Erholungswochen statt.



Auf dem Programm stehen Atemübungen, Stimmübungen, Handgeschicklichkeit, Gedächtnistraining, Logopädie-Einheiten, Schwimmen, Gruppenarbeiten und -gespräche, Lockerungsübungen, Gruppentänze, Gesang und vieles mehr. Die ReferentInnen sind Agatha Eisendle, Krankenpflegerin in der Parkinsonambulanz Bozen, Raffael Oberhuber, Heilmasseur und Heilbademeister, Ulrike Goller Hofmann, Kunsttherapeutin und Veronika Veith, Logopädin. Für Infos und Anmeldungen wird gebeten, Schloss Goldrain direkt zu kontaktieren: Tel. 0473 742433 oder E-Mail info@schloss-goldrain.com.

Wer ohne eine Begleitperson kommt, muss die Körperpflege eigenständig verrichten können, die richtige und pünktliche Medikamenteneinnahme selbstständig verwalten können und beim Treppensteigen und Gehen grundsätzlich trittsicher sein.

Wichtig ist auch, dass die TeilnehmerInnen nachts alleine zurechtkommen. Teilnehmende, die in diesen Dingen auf Hilfe angewiesen sind, müssen eine Begleitperson mitbringen. Bitte melden Sie sich rechtzeitig bei der Parkinsonvereinigung, die ggf. bei der Suche einer vertraulichen Begleitperson hilft. Infos dazu gibt es unter Tel. 0471 931888.

Wie immer wird gebeten, einen Trainingsanzug oder bequeme Kleidung und rutschfeste Pantoffeln für den Aufenthalt im Schloss mitzubringen. Für die Außenaufenthalte braucht es festes Schuhwerk, Regenmantel und Schirm sowie alle Badedutensilien inklusive Bademantel und Sandalen! **Wichtig:** Bitte die Medikamente für die gesamte Woche nicht vergessen!

Anmeldung: Direkt auf Schloss Goldrain (Tel. 0473 742433, info@schloss-goldrain.com, www.schloss-goldrain.com).