

## TIPPS ZUM UMGANG MIT IHREM PARKINSON

### Immer in Bewegung bleiben – körperlich und geistig

- Immer große Bewegungen machen, nicht zeppeln
- Ausdauerbewegung ist gut (Nordic Walking, Smovey, Wandern)
- Sprints besser unterlassen (nicht „der Straßenbahn nachlaufen“)
- Morgens Dehnungsübungen machen
- Beim Klebenbleiben: **Stop - Durchatmen - Planen - Starten**
- Bei Starthemmung: Schritt rückwärts, dann vorwärts („verkehrt ausparken“)

### Belastungen und Zeitdruck vermeiden

- Pausen einlegen, wenn's der Körper verlangt
- „Nur ned hudeln“
- Positiv denken
- Die Krankheit nicht verbergen wollen

### Medikamente

- Pünktlich einnehmen
- Immer mit einem großen Glas Wasser
  - die Tabletten/Kapseln müssen sich auflösen
  - und durch den Magen durchgespült werden
- Nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt ändern
  - aber bringen Sie Ihre Ideen im Gespräch ein!
- Auf den Zeitpunkt achten
- DOPA-Präparate immer nüchtern einnehmen und 30 Minuten nachher nicht essen
  - nicht gleichzeitig mit Eiweiß

## TIPPS ZUM UMGANG MIT IHREM ARZT

**Notieren Sie Ihre Beschwerden** für den nächsten Arztbesuch, das bringt Ihnen die Zeit, die Sie brauchen, um im direkten Gespräch Erfahrungen auszutauschen. Nehmen Sie auch einen **geschriebenen** Medikamentenplan mit.

**Alle** Maßnahmen sind für den Neurologen wichtig, nicht nur die Parkinson-Medikamente! Ebenso Sprays, Inhalatoren, Tropfen, Zäpfchen, Pflaster, Injektionen, Infiltrationen, Infusionen, ...

Ihr Arzt kann Ihnen nur helfen, wenn Sie Ihre Meinung auch einbringen und zusammenarbeiten. Dazu gehört auch, dass Sie Unklarheiten hinterfragen und Zweifel ausräumen, nicht hinnehmen und dann selbständig die Therapien ändern.