

## WIR UNTERSTÜTZEN SIE!

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.

Die Gruppen bieten derzeit folgende sportliche Aktivitäten an: **Drums Alive, Kegeln, Training mit Smovey Ringen und Rehasport.**

Alle Mitglieder können sich hier einbringen, wichtig hierbei ist uns die Einbeziehung der Angehörigen.

## WIR BIETEN AN:

- ✚ Erfahrungsaustausch in Gesprächsrunden
- ✚ Vermittlung aktueller Informationen
- ✚ Fachvorträge
- ✚ Veranstaltungen unterschiedlichster Art
- ✚ Förderung des Selbstbewusstseins
- ✚ Gemeinsame Suche nach neuen Wegen
- ✚ Aktives Miteinander
- ✚ Selbstisolation der Betroffenen vermeiden
- ✚ Hilfe und Unterstützung bei sozialen Fragen

**WICHTIG:**  
Wir sind füreinander da!

## 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.



**BANKVERBINDUNG/SPENDENKONTO**  
Mittelbrandenburgische Sparkasse  
IBAN: DE91 1605 0000 3645 0208 79

# DIAGNOSE PARKINSON

*Das Leben geht weiter!*

## Regionalgruppe Teltow-Fläming

Eine Information über  
PARKINSON-SELBSTHILFEGRUPPEN  
im Landkreis Teltow-Fläming



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.  
Landesgruppe Brandenburg



[www.parkinson-teltow-flaeming.de](http://www.parkinson-teltow-flaeming.de)

## ① JÜTERBOG

### Gruppentreffen

Jeden 3. Dienstag im Monat um 14:00 Uhr

**Treffpunkt:** Selbsthilfekontaktstelle „Jahresringe“

Mönchenstraße 44 • 14913 Jüterbog

#### **Ansprechpartner**

**Andreas Bürger**

Mobil: 0174 / 64 60 293

Mail: buerger-dpv@web.de

oder

**Doreen Jape**

Tel.: 03372 / 44 37 88

Mail: jahresringe@nachbarschaftsheim-jueterbog.de

## ② LUCKENWALDE

### Gruppentreffen

Jeden 1. Montag im Monat um 14:00 Uhr

**Treffpunkt:** Haus Sonnenschein

Schützenstraße 37 • 14943 Luckenwalde

#### **Ansprechpartner**

**Bärbel Mäder**

Mobil: 0174 / 44 92 172

Mail: maeder-dpv@gmx.de

oder

**Seniorenbüro „Haus Sonnenschein“**

Tel.: 03371 / 62 15 18

## ③ LUDWIGSFELDE

### Gruppentreffen

Jeden 2. Montag im Monat um 14:30 Uhr

**Treffpunkt:** Waldhaus (Säulensaal)

August-Bebel-Str. 2 • 14974 Ludwigsfelde

#### **Ansprechpartner**

**Bodo Fröhndrich**

Tel.: 03378 / 206921 • Mobil: 0176 / 723 637 74

Mail: froehndrich-dpv@gmx.de

oder

**Torsten Römer**

Tel. 033731 / 17 652 • Mobil: 0151 / 27 654 441

Mail: roemer-dpv@gmx.de

## ④ TREBBIN

### Gruppentreffen

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 16:00 Uhr

**Treffpunkt:** Nach Absprache!

Ab 08/2022 im Bahnhofsgebäude von Trebbin.

#### **Ansprechpartner**

**Torsten Römer**

Tel.: 033731 / 17 652 • Mobil: 0151 / 27 654 441

Mail: roemer-dpv@gmx.de

oder

**Bürgerbüro Stadt Trebbin**

Tel.: 033731 / 84 20

## CHECK ZUR FRÜHERKENNUNG EINER MÖGLICHEN ERKRANKUNG

1. Kommt es vor, dass Ihre Hand zittert, obwohl sie entspannt aufliegt?
2. Ist ein Arm angewinkelt und schlendert beim Gehen nicht mit?
3. Haben Sie eine vornübergebeugte Körperhaltung?
4. Haben Sie einen leicht schlurfenden Gang oder ziehen Sie ein Bein nach?
5. Haben Sie einen kleinschrittigen Gang und stolpern oder stürzen Sie häufiger?
6. Leiden Sie an Antriebsmangel?
7. Haben Sie häufiger Spannungsschmerzen im Schulter- oder Rückenbereich?
8. Haben Sie bemerkt, dass Sie sich schnell zurückziehen und Kontakte meiden?
9. Hat sich Ihre Stimme verändert? Ist sie monotoner, leiser oder heiser geworden?
10. Hat sich Ihre Handschrift verändert? Ist sie z.B. kleiner und unleserlicher geworden?
11. Leiden Sie an einem „inneren Zittern“ oder „innerer Unruhe“?
12. Haben Sie regelmäßig Schlafstörungen?

Diese Checkliste soll helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf frühe Anzeichen einer möglichen Parkinsonerkrankung zu lenken. Wenn Sie mehr als 4 Fragen mit ja beantwortet haben, kann dies ein Hinweis auf erste Symptome für ein Morbus Parkinson sein.