

demnächst stattfindende Veranstaltungen und Termine. Ein weiterer hilfreicher Tipp besteht darin, Routinen aufzubauen. Bemühen Sie sich, Dinge immer dahin zu legen oder stellen, wo sie hingehören! So wird es für Sie einfacher, sie später wiederzufinden. Außerdem sollten Sie über Ihr Gedächtnis mit Ihrem Arzt sprechen, der Ihnen Medikamente verschreiben kann, wenn sich das nach Untersuchungen als erforderlich herausstellt.

Was kann ich tun, um mit Verwirrung und Halluzinationen umzugehen?

Einige der Medikamente zur Parkinson-Behandlung können zu Halluzinationen führen. Daher sollten Sie darüber mit Ihrem Arzt sprechen, der Ihre Behandlung ändern kann, um dieses Symptom zu minimieren.

Visuelle Halluzinationen sind häufiger, wenn Sie sich in einer ungewohnten Umgebung befinden. Wenn Sie in letzter Zeit Probleme mit Halluzinationen haben, sollten Sie versuchen, in vertrauten Orten zu bleiben. Manchmal gibt es bloss einen Schatten, den Sie fälschlicherweise als etwas anderes erkennen. Lichter sollten angeschaltet sein, um Schatten in der Nacht zu reduzieren. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Ernährung, Verbesserung des nächtlichen Schlafs und

wiederholte Orientierung sind immer hilfreich.

Wenn Sie eine Bezugsperson des Patienten sind, müssen Sie verstehen, dass eine Halluzination dem Patienten sehr real erscheint. Wenn die Person nicht auf die Vernunft hört, dann ist es vielleicht besser, sich nicht zu streiten, solange die Halluzination den Patienten nicht verstört. Bestreiten Sie weder, noch bestätigen Sie die Halluzination! Allerdings, wenn die Person doch gestört ist und gewalttätig wird, sollten Sie um Hilfe rufen und Verletzungen möglichst verhindern. Wenn nötig, sollten Sie 911 (In Europa 112) anrufen.

Befragen Sie Ihren Arzt vor der Verwendung dieser Informationen!

This information should not be used as a substitute of medical advice of your physician.

Copy rights © 2010 World Parkinson's Education Program

Copying for educational purposes is encouraged. It is not permitted to make changes to written content of document and authors information.

Häufig gestellte Fragen über

Morbus Parkinson

&

EMOTIONEN

11

Parkinson's disease & Emotions

Deutsch/German

World Parkinson's Education Program



**Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologe**

**Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada**

*"Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions" Dr. Rana*

Welcher Zusammenhang besteht zwischen emotionalen Problemen und Parkinson?

Parkinson ist eine fortschreitende Krankheit und einige der Symptome können einen Einfluss auf Ihre Emotionen haben. Sie können Symptome von Depressionen, Gedächtnisstörungen, Verwirrtheit und Halluzinationen haben.

Wie häufig treten Depressionen bei Parkinson vor?

Depressionen sind häufiger bei Personen mit chronischen Krankheiten wie Parkinson anzutreten als bei der allgemeinen Bevölkerung. Ein Drittel bis fast die Hälfte der Menschen mit Parkinson leiden irgendwann im Laufe ihrer Krankheit unter Depressionen.

Was sind einige der Symptome der Depressionen?

Symptome der Depressionen werden nicht immer bemerkt oder behandelt. Sie sollten Ihr Gesundheitsversorgungsteam informieren, wenn Sie glauben, dass Sie an Depressionen leiden. Einige der Symptome der Depressionen sind Traurigkeit, mangelndes Interesse, Gefühl der Wertlosigkeit oder Schuld, Müdigkeit oder Mangel an Energie, und Veränderungen in Appetit, Gewicht, Schlafgewohnheiten oder Stimmung.

Was ist die Ursache der Depressionen?

Es gibt mehrere Faktoren, die eine Depression auslösen können, z. B. schwierige Lebensumstände und Stress. Besonders gefährdet, eine Depression zu erleiden, sind Patienten, die familiär vorbelastet sind, aber auch ältere Menschen. Parkinson betrifft in der Regel eine ältere Altersgruppe, die aufgrund von Ereignissen wie Ruhestand und dem Tod von Freunden und Familienangehörigen anfällig für Depressionen sind. Der Verlust bestimmter Chemikalien wie Serotonin und Noradrenalin im Gehirn spielt eine Rolle bei Depressionen.

Wie kann ich mit Depressionen umgehen?

Wenn Sie eine schwierige Lebensphase durchmachen, versuchen Sie, sich von der Situation zu distanzieren, wenn Sie können! Sie sollten versuchen, etwas zu unternehmen, das Ihnen Spass macht und das zu Ihrem Selbstwertgefühl beiträgt. Wenn der Stress sich aus einer dauerhaften Situation ergibt, sollten Sie dies anderen Menschen mitteilen. Insbesondere sollten Sie sich eine Möglichkeit ausdenken, um die Auswirkungen der Situation auf Sie zu minimieren.

Regelmäßige körperliche Betätigung ist eine gute Art und Weise, um mit Depressionen umzugehen. Sie trägt auch zur Bewältigung Ihrer Parkinson-

Symptome bei. Sie sollten Alkohol und ähnliche Produkte meiden und kein Medikament nehmen, das nicht vom Arzt verschrieben wurde. Medikamentöse Behandlung findet oft langfristig statt. Es gibt viele Medikamente, die zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden können. Sie sollten mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Wie kann ich mit Gedächtnisproblemen umgehen?

Gedächtnisprobleme sind ein Symptom der Parkinsonschen Krankheit, das einen Patienten sehr belasten kann. Sie können üben und voraus planen, um es zu minimieren. Wenn Sie sich etwas merken müssen, sollten Sie versuchen, sich auf das Erinnern zu konzentrieren. Versuchen Sie, es sich in Ihrem Geist bildlich vorzustellen, und beziehen Sie es auf etwas, das Ihnen wichtig ist. Versuchen Sie, sich nicht anzuspannen, wenn sie versuchen, sich an etwas zu erinnern! Es fällt Ihnen leichter, sich etwas ins Gedächtnis zu rufen, wenn Sie entspannt sind.

Man sollte positiv bleiben. Wenn Sie sich ständig daran erinnern, dass Sie ein schlechtes Gedächtnis haben, tendieren Sie eher dazu, etwas zu vergessen. Ein Notizblock kann sehr praktisch sein und Sie sollten ihn benutzen, um aufzuschreiben, was Sie vergessen können. Benutzen Sie einen Kalender für