

PARKINSON

Viel Action im Sterncenter

Um der weit verbreiteten Krankheit mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen, organisierte die Landesgruppe Brandenburg der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. einen Aktionstag.



Fotos: Deutsche Parkinson e. V.

„Drums alive“ präsentierte die Parkinson-Selbsthilfegruppe aus Ludwigsfelde.



Gemeinsame Bewegung hält fit und macht Spaß: Die Gruppe „Keep Moving“ zeigte es.

„Diagnose Parkinson – das Leben geht weiter“ hieß die Veranstaltung, die im Mai im Potsdamer Einkaufszentrum Sterncenter stattfand. Mit einem Aktionstag wollte die [Landesgruppe Brandenburg der Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.](#) die nicht heilbare Erkrankung der Öffentlichkeit näher bringen. Die vielen Besucher zeigten, dass der Informationsbedarf bei Parkinson groß ist. Durch das abwechslungsreiche Programm führte rbb-Mode-

rator [Attila Weidemann](#). Bei der Präsentation aktivierender Verfahren aus den Bereichen Bewegung und Musik wurde das Publikum eingebunden. Solche Verfahren können, ergänzend zur medikamentösen Therapie, manche Symptome lindern, unter denen Parkinsonkranke leiden. Viele Selbsthilfegruppen praktizieren diese Ansätze bereits, so etwa „Keep Moving“ und „Smovey“ aus Potsdam, „Drums Alive“ aus Ludwigsfelde,

„Qi Gong“ aus Frankfurt an der Oder und „Gesang & Sprache“ aus Wittenberge und Beelitz, die sich den Zuschauern vorstellten.

Ein digitales Angebot präsentierten [Dr. Michael John vom Fraunhofer FOKUS-Institut](#) und Marina Otte von der AOK Nordost: Die [MoveApp](#) will Parkinsonkranke mit Bewegungsvideos, Sprechübungen, Bewegungsprotokollen und Informationen zur Medikation im Alltag unterstützen.

[Prof. Dr. Georg Ebersbach](#) von der Parkinson-Klinik Beelitz-Heilstätten und [Prof. Dr. Martin Südmeyer](#) vom Ernst vom Bergmann-Klinikum Potsdam informierten die Zuhörer in medizinischen Kurzvorträgen. In Talkrunden mit Betroffenen ging es um das Leben mit der Krankheit und die Aufgaben der Selbsthilfegruppen. ●

Kontakt: Kirsten Vesper, Parkinsonsgruppe Potsdam

 Kirsten.vesper-dpv@gmx.de
www.parkinson-potsdam.de

TERMIN

Ohne Moos nix los

Informationen zur Selbsthilfeförderung der Krankenkassen erfahren Interessierte bei einem Infoabend der AOK Nordost am **9. November 2017 um 18:30 Uhr** in der Holsteinischen Straße 30, 12161 Berlin. ●

Anmeldung:
 Tel.: 030 859951-330/-333
selbsthilfe@nbhs.de

HUMOR

Selfies – Erziehungsfragen von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

AOK-Projekt

Schmerz, lass nach!

Eine Kooperation zwischen der Charité und der AOK Nordost will die Lebensqualität von Kopfschmerzpatienten verbessern.

Etwa 70 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden innerhalb eines Jahres mindestens einmal unter Kopfschmerzen. Drei Prozent sind von schweren chronischen Schmerzen betroffen. Viele Kopfschmerz- und Migränepatienten müssen einen weiten Weg gehen, ehe sie die richtige Therapie gefunden haben. Nicht immer sind sie in fachärztlicher Behandlung, viele wechseln häufig ihren Arzt und müssen bei starken Schmerzen manchmal sogar die Rettungsstelle aufsuchen. Oft nehmen die Betroffenen zu viele oder weniger gut geeignete frei verkäufliche Schmerzmittel ein. Das kann langfristig zu Folgeerkrankungen führen oder sogar weitere Kopfschmerzattacken auslösen.

Gemeinsam mit Spezialisten der Charité Berlin bietet die AOK Nordost darum ihren Versicherten exklusiv und kostenfrei das Versorgungsprogramm [KopfschmerzSPEZIAL](#) an. Es richtet sich an Patienten, bei denen die Gefahr eines chronischen Kopfschmerzes besteht oder die bereits darunter leiden. Ziel ist es, den Kopfschmerz nachhaltig zu lindern. Dabei arbeiten Spezialisten verschiedener Fachrichtungen zusammen: Neurologen, Physio- und Psychotherapeuten sowie besonders qualifizierte Haus- und Fachärzte.

Das besondere an diesem in Berlin einmaligen Angebot ist die Therapie aus einer Hand, die individuell auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt ist. KopfschmerzSPEZIAL beginnt zunächst mit einer strukturierten Diagnostik in der Kopfschmerzambulanz der Charité. Die Schmerzexperten dort erstellen eine abgestimmte Medikamententherapie,

leiten begleitende Maßnahmen wie Verhaltens- oder Bewegungstherapien ein und beraten die Betroffenen beim täglichen Umgang mit ihrer Krankheit. Im Anschluss an diese Untersuchungen und Behandlungen stehen qualifizierte Haus- und Fachärzte bereit, um die Therapie weiterzuführen. ●



Foto: Shutterstock

Bei chronischen Kopfschmerzen ist die richtige Therapie oft schwer zu finden.

Kontakt:

Unter 030 450660168 können Versicherte der AOK Nordost direkt mit der Kopfschmerzambulanz der Charité einen Termin vereinbaren.

Psychotherapie



Foto: Shutterstock

Schnelle Hilfe

Für eine bessere psychotherapeutische Versorgung gibt es seit April 2017 bundesweit neue Leistungen. So müssen Psychotherapeuten jetzt wöchentliche Sprechstunden und Akutbehandlungen anbieten und besser erreichbar sein. AOK Nordost und Kassenärztliche Vereinigung Mecklenburg-Vorpommern wollen diese Leistungen zusätzlich fördern, damit das neue Leistungsangebot bei den Psychotherapeuten schneller etabliert wird. Die psychotherapeutische Sprechstunde soll Menschen mit psychischen Problemen kurzfristig direkten Zugang zum Therapeuten und damit schnelle Hilfe ermöglichen. In einer solchen Sprechstunde wird zunächst geklärt, ob der Patient eine Therapie benötigt oder ob andere Beratungs- und Unterstützungsangebote wie etwa Selbsthilfegruppen helfen können. Zeigt das Gespräch, dass sich der Patient in einer akuten psychischen Krise oder Ausnahmesituation befindet, kann sich eine psychotherapeutische Akutbehandlung ohne Antrag und Genehmigung durch die Krankenkasse anschließen. Ziel ist es, Patienten schnell zu entlasten und ihre Symptome zu verbessern oder zu vermeiden. ●



Mehr Infos

RÜCKENSCHMERZEN

Kostenlose Zweitmeinung vor der OP



Foto: Shutterstock

Gezielte Übungen unter Anleitung eines Physiotherapeuten stärken den Rücken.

Bei Rückenschmerzen ist eine Operation nicht immer die beste Lösung. Ein solcher Eingriff sollte deshalb nur nach sorgfältiger Prüfung aller konservativen Therapiemöglichkeiten erfolgen. Um sicher

zu gehen, dass eine Operation wirklich der richtige Schritt ist, bietet die AOK Nordost ihren Versicherten das kostenlose Zweitmeinungsverfahren [Rücken-SPEZIAL](#) an. Dabei untersuchen ein Fach-

arzt, ein Physiotherapeut und ein Schmerzpsychotherapeut Patienten, die vor einer Bandscheiben- oder Wirbelsäulenoperation stehen, in einem spezialisierten Rückenzentrum. Im Anschluss erhält der Versicherte eine Einschätzung, ob der Eingriff wirklich notwendig ist und welche Behandlung sich am besten eignet.

Wenn der Patient es wünscht, kann bei der Therapieempfehlung auch der behandelnde Arzt einbezogen werden. Bei besonderem Behandlungsbedarf kann der Betroffene zudem direkt im Rückenzentrum eine ambulante intensive und fachübergreifende Therapie beanspruchen. ●

Weitere Informationen erhalten Sie in allen Service-Centern der AOK Nordost

 **und unter:**
aok.de/nordost

BUCHTIPPS

Schwer behindert – leicht bekloppt



Bernd hat den schwer behinderten Christian als Zivi in einer Klinik kennengelernt. Dass sich zwischen ihnen eine lebenslange Freundschaft entwickelt, ahnten damals beide noch nicht. 25 Jahre später hat Bernd ein Buch geschrieben. Er erzählt darin, wie er beschloss Christian zu sich zu nehmen und für ihn zu sorgen. Dabei mussten die

beiden so manche Hürde nehmen. Doch es gibt nicht nur Probleme: Beide erleben auch Reisen und schöne Momente, die sie tief verbinden. Ein Buch, das Mut macht – und ein wichtiger Schritt hin zu mehr Aufklärung und Inklusion. ●

Bernd Mann: Schwer behindert – leicht bekloppt. Basel: Münster Verlag 2016, 200 Seiten, 19,80 Euro

 www.leicht-bekloppt.de

Parkinsonberichte IV



„Leben – ein Leben lang!“ heißt der vierte Band der [Parkinsonberichte](#) der Berliner Selbsthilfegruppe „Mitten im Leben“. Der Titel lässt sich als Programm verstehen, um auch mit Parkinson mehr Lebensqualität zu verwirklichen. Wieder ist ein Buch entstanden, das auf Schönfärberei ebenso verzichtet wie auf reißerische oder sentimentale

Passagen. Der neue Band befasst sich mit dem Thema Tod, verweist aber auch auf die Erfahrungsfelder Kunst und Literatur, die selbst hartgesottene(n) Kranken etwas geben können. ●

Jens Harms, Jürgen Hoffmann (Hrsg.): Leben – ein Leben lang. Parkinsonberichte IV. Hannover: Verlag novuprint 2017; 127 Seiten, 9,80 Euro. Gratis-Exemplare gibt es bei der AOK Nordost, solange der Vorrat reicht.

 detlef.fronhoefer@nordost.aok.de