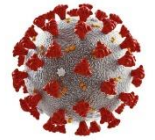


Ratgeber



Gut durch die Coronakrise: Informationen für Parkinson-Patienten und ihre Angehörigen

Die Coronakrise mit Kontaktverboten und Ausgangsbeschränkungen hat die Versorgung von Parkinson-Patienten schlagartig verändert. Ausgerechnet Bewegungstraining, soziale Kontakte, regelmäßige Tagesabläufe und Therapiekontrollen beim Arzt sind integrale Bestandteile der Behandlung. Die Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e.V. (DPG), die Organisation der Ärzte und Wissenschaftler in der Parkinson-Forschung und -Versorgung, gibt aktuelle Tipps für Betroffene und ihre Angehörigen.

? Sind Parkinson-Patienten Corona-Risikopatienten

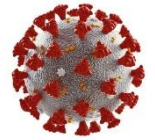
Man geht davon aus, dass Parkinson-Patienten wegen ihrer Erkrankung kein erhöhtes Infektionsrisiko haben. Aber: Wenn Parkinson-Patienten eine Infektion mit dem SARS-CoV-2-Virus erleiden, kann es zu Komplikationen kommen. Und zwar, wenn weitere altersbedingte Begleiterkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Lungenkrankheiten bestehen. Darum hat der Infektionsschutz eine sehr hohe Priorität.

? Wie können Sie sich vor einer Infektion schützen

Das SARS-CoV-2-Virus wird durch Tröpfchen beim Niesen, Husten oder Sprechen übertragen. Gelangen die Tröpfchen z.B. beim Husten in die Hand, können sie von dort auch als Schmierinfektion über Schleimhäute (Augen, Nase, Mund) übertragen werden.

Folgende einfache Regeln können helfen, diese Infektionswege zu unterbinden:

- Nießen Sie in die Ellenbeuge oder in ein Tuch, nicht in die Hand; benutzte Taschentücher sollen sofort in den Müll geworfen werden.



- Die Viren können auch längere Zeit auf Oberflächen überleben, z.B. auf Türgriffen, Aufzugknöpfen, Einkaufswagen. Daher sollte man möglichst Handschuhe tragen, sich nicht an Mund, Nase oder Augen berühren.
- Waschen Sie sich regelmäßig und gründlich die Hände mit Seife, trocknen Sie sich mit einem sauberen Handtuch ab.
- Nehmen Sie möglichst keinen Körperkontakt auf, kein Händeschütteln, keine Umarmungen. Halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Menschen. Ausgenommen sind gesunde Personen, die in Ihrem Haushalt leben.
- Die meisten handelsüblichen Mund-Nasen-Schutzmasken bringen dem Träger fast keinen zusätzlichen Schutz vor Erkrankung. Sie reduzieren allerdings die Verbreitung von Keimen von Erkrankten in die Umwelt. Getragene Masken müssen häufig gewechselt und hygienisch entsorgt werden, damit sie nicht selbst zur Keimschleuder werden.

Älteren Parkinson-Patienten wird eine Influenza- und Pneumokokken-Impfung empfohlen, um eine Doppelinfektion zu vermeiden.

? Rausgehen oder drinbleiben

Selbstverständlich gelten auch für Parkinson-Patienten die gleichen Verhaltensregeln im öffentlichen Raum wie für die gesamte Bevölkerung, die zum Beispiel auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.infektionsschutz.de/coronavirus) dargestellt sind.

Das körperliche Training, z.B. in Form von Spazierengehen, Nordic Walking oder auch Gymnastik zu Hause, soll unbedingt regelmäßig weitergeführt werden.

Die Patienten sollten aber den direkten Kontakt mit anderen Personen außerhalb Ihres Haushalts vermeiden, etwa beim Einkaufen. Hier ist es sinnvoll, sich von jüngeren Angehörigen oder Nachbarn helfen zu lassen.

Wenn der Aufenthalt im öffentlichen Raum unvermeidbar ist, z.B. beim Arztbesuch, sollte auf einen Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2 Metern zu anderen Personen geachtet werden.

? Was ist zu beachten beim Kontakt mit der Familie, Freunden und Bekannten

Der Umgang mit Ihren bisherigen Bezugspersonen im Haushalt ist selbstverständlich erlaubt, doch sollte auch hier Umsicht herrschen.



Wenn ein Familienmitglied die typischen Symptome einer SARS-CoV-2-Infektion aufweist (Fieber, trockener Husten, Atembeschwerden, allgemeines Krankheitsgefühl), so sollte es diese unverzüglich ärztlich abklären lassen. Halten Sie sich bitte vorsichtshalber fern, bis die Krankheit geklärt ist. Ältere Patienten sollten Besuche ihrer Enkel und anderer junger Familienangehöriger, die nicht im Haus leben, unbedingt meiden, weil diese das Virus übertragen können, ohne selbst Symptome von Covid-19 zu zeigen.

? Was tun, wenn die Psyche leidet

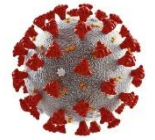
Die Corona-Pandemie und die mit ihr verbundenen Ängste und Einschränkungen können sich negativ auf die seelische Verfassung auswirken. Patienten sollten auf sich achten: alle Routinen des täglichen Lebens so gut wie möglich beibehalten, täglich mindestens 30 Minuten bei Tageslicht an die frische Frühlingsluft gehen, ausreichend und gut essen und trinken, sich aktiv über Corona und die Welt informieren, immer daran denken, dass die Situation sich wieder bessern wird. Nehmen Sie eine positive Grundhaltung ein und versuchen Sie, sich auf die positiven Dinge des Lebens zu fokussieren. Und vor allem: Kleine freundliche Gesten zu nahestehenden Personen erhalten die gute Beziehung, gerade in schwierigen Zeiten. Bleiben Sie nett zueinander!

? Was tun, wenn der Arztbesuch ausfällt

Derzeit ist es nicht zu empfehlen, ohne Termin in einer Praxis oder Klinik vorstellig zu werden. Der erste Griff geht daher immer zum Telefon, um sich mit dem Arzt oder seinem Team abzusprechen. Dieser entscheidet im Einzelfall, ob eine Vorstellung in der Praxis oder in der Klinik notwendig ist. Praktisch alle Einrichtungen bieten Telefonsprechstunden an, manche sogar Videosprechstunden. Erkundigen Sie sich auf jeden Fall. Viele Praxen und Kliniken kommunizieren neben dem Telefon auch per E-Mail. Oft werden Patientenwartelisten angefertigt und die Patienten so schnell wie möglich versorgt. Der Hausarzt kann Überweisungen mit der Post schicken.

? Was ist mit Terminen beim Physio- oder Ergotherapeuten

Termine zur Physio- oder Ergotherapie sind möglich, aber nur, wenn der Termin nicht aufschiebbar ist. Therapeuten haben nicht grundsätzlich geschlossen, ihre Termine aber aus Gründen des Infektionsschutzes stark eingeschränkt. Nur dringend notwendige Anwendungen werden



durchgeführt. Auch in diesem Fall gilt: Der Griff zum Telefonhörer bringt im Einzelfall Klarheit. Verschiedene Apps und Videos bieten Übungen zum Mitmachen an, die jetzt vorübergehend als Ersatz verwendet werden können (siehe weiter unten).

? **Was tun, wenn die Medikamentenpumpe oder Tiefe Hirnstimulation eingestellt werden muss**

Hier handelt es sich um eine Notfallversorgung, auf die alle auf Parkinson spezialisierten Kliniken eingerichtet sind und die sie selbstverständlich aufrechterhalten. Aber auch hier ist derzeit zuerst eine telefonische Rücksprache mit der Spezialambulanz notwendig.

? **Wie kommt man jetzt an Rezepte und Medikamente**

Verschreibungen können während der Ausnahmezeit der Corona-Pandemie telefonisch bestellt werden. Man kann sie sich vom Hausarzt, dem niedergelassenen Neurologen oder seiner Spezialambulanz schicken lassen. Sein Rezept erhält man jetzt auch per Post. Viele Apotheken bieten einen Lieferdienst an.

Für den Fall, dass das verschriebene Rabattvertragsarzneimittel in der Apotheke nicht vorrätig ist, müssen Patienten nunmehr kein zweites Mal kommen, sondern dürfen direkt ein vorrätiges, wirkstoffgleiches Präparat mitnehmen.

? **Digitale Dienste als Unterstützer in der Coronakrise**

Wer das häusliche Umfeld nicht mehr verlassen oder keine Termine wahrnehmen kann, sollte durchaus auf Internetseiten oder Apps für Parkinson-Patienten zurückgreifen, um sich z.B. zu Übungen oder über Pflegeanleitungen zu informieren.

Eine umfangreiche Liste finden Sie auf www.parkinson-gesellschaft.de.

Helfen Sie mit!

Die gemeinnützige DPG e.V. finanziert ihre Arbeit ausschließlich durch Spenden. Mit Ihrer Zuwendung fördern Sie die Erforschung der Parkinson-Krankheit und anderer Bewegungsstörungen – und damit die Entwicklung besserer Therapien. Wie Sie unterstützen können, erfahren Sie auf www.parkinson-gesellschaft.de.



© Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen e.V.

Kontakt: info@parkinson-gesellschaft.de

Die Deutsche Gesellschaft für Parkinson und Bewegungsstörungen (DPG)

fördert die Erforschung der Parkinson-Krankheit und verbessert die Versorgung der Patienten.

Organisiert sind in dieser wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaft erfahrene Parkinson-Ärzte sowie Grundlagenforscher. Die Zusammenarbeit dieser beiden Zweige ist entscheidend für die Fortschritte in Diagnostik und Therapie.

www.parkinson-gesellschaft.de

1. Vorsitzender: Prof. Dr. Günter Höglinger

2. Vorsitzende: Prof. Dr. Karla Eggert

3. Vorsitzender: Prof. Dr. Alexander Storch

Schriftführer: Prof. Dr. Rüdiger Hilker-Roggendorf

Schatzmeister: Prof. Dr. Dirk Voitalla