

Parkinson-Befindlichkeitsspiegel

Zur Unterstützung meiner Parkinson-Behandlung

Parkinson-Tagebuch
Untersuchung Ihrer Symptome
 Um das Parkinson-Tagebuch auszufüllen, folgen Sie bitte den Anweisungen der vorherigen Seite. Zusätzliche Illustrationen können Sie auf www.parkinson-club.at herunterladen.

Schlafstörungen
 Damit habe ich keine Probleme.
 Ich habe Probleme nachts einzuschlafen.
 Ich habe Probleme durchzuschlafen.
 Ich habe Probleme nach dem Aufstehen wieder einzuschlafen.
 Ich träume häufig, schreie oder schlage im Schlaf herum.
 Ich leide unter Progredienzinsomnie (leide unter Tagesmüdigkeit).
 Ich schlafe häufig in unpassenden Momenten ein.

Stimmung
 Ich verliere das Interesse an bestimmten Dingen.
 Ich leide unter Angst, Furcht oder Panik.
 Ich leide unter Depressionen.
 Anderer: _____
 Keine der Symptome treffen zu.

Sonstige nicht-motorische Symptome
 Damit habe ich keine Probleme.
 Ich fühle mich schwach, wenn ich aus den Sitzen oder Liegen aufstehe oder liegen bleibe.
 Ich habe aufgrund von Ohnmacht hin- und herfallen.
 Ich bemerke Veränderungen in meinem Geruchs-/Geschmackssinn.
 Mein Gewicht hat sich aus unerklärlichen Gründen verändert.
 Ich schwitze übermäßig stark.
 Ich erlebe Dinge, die es nicht gibt (Halluzinationen).
 Ich leide unter zwanghaftem Sprechen/Kauen/Bissen oder anderen unkontrollierbaren Verhalten (Impulskontrollstörungen).

Aufmerksamkeit/Gedächtnis
 Damit habe ich keine Probleme.
 Ich verliere den Faden während eines Gesprächs.
 Ich kann mich schlecht konzentrieren.
 Ich spreche sehr langsam/leisestimmig.
 Ich bin vergesslich.
 Es fällt mir schwer, mich an bestimmte Namen, Zahlen und Ereignisse zu erinnern.

Schlucken, Verdauung und Darm
 Damit habe ich keine Probleme.
 Ich habe Probleme beim Schlucken.
 Ich habe erhöhten Speichelfluss.
 Ich leide an Übelkeit.
 Ich habe Verstopfung.
 Ich habe Durchfall.
 Anderer: _____

Bewegung
 Damit habe ich keine Probleme.
 Ich bewege mich sehr langsam (Bradykinese).
 Ich leide unter Steifheit (Rigor).
 Ich leide unter Starbimmung (Freezing).
 Ich leide unter Zittern (Tremor).
 Ich leide unter unwillkürlichen Bewegungen (Dyskinesien).
 Mein Gleichgewicht ist beeinträchtigt.
 Mein Körper ist vor oder seitlich geneigt.
 Ich habe unruhige Beine (Restless Legs).
 Ich habe eine kleine Handschrift.

Schmerzen
 Damit habe ich keine Probleme.
 Ich leide morgens unter schmerzhaften Krämpfen an Beinen oder Armen (Dystonie), die dazu führen, dass ich aufwache.
 Ich habe tagtäglich schmerzende, steife Gliedmaßen.
 Ich habe nachts schmerzende, steife Gliedmaßen.
 Ich habe Schmerzen, wenn die Muskulatur anspannung nachlässt.
 Ich habe plötzlich auftretende Schmerzen, die in meine Gliedmaßen schießen.
 Ich habe Schmerzen durch unwillkürliche Bewegungen (Dyskinesien).
 Ich habe Schmerzen durch reflexartige Beine.

Blase und Sexualfunktion
 Damit habe ich keine Probleme.
 Ich verspüre einen starken Harndrang, dem ich rasch nachgeben muss.
 Ich verliere unfreiwillig Harn (Inkontinenz).
 Ich stehe nachts mehr als 1 mal auf, um zu urinieren.
 Mein sexuelles Verlangen hat sich verändert.
 Ich habe Probleme beim Sex.

Über die Parkinson-Krankheit

Das **idiopathische Parkinsonsyndrom** ist eine fortschreitende, chronische, neurodegenerative Erkrankung. Ihre Verbreitung in den Industrieländern wird auf 1 von 100 Personen über 60 Jahre¹ geschätzt, während die Krankheit bei unter 60-Jährigen seltener auftritt. Hauptmerkmale der Erkrankung sind Probleme der Körperbewegungen, bezeichnet als «motorische Symptome», in Form von Bewegungsverlangsamung und -verzögerung (Bradykinese), Muskelsteifheit (Rigor) und gegebenenfalls Zittern (Tremor). Es kommen aber auch sehr häufig nicht-motorische Symptome vor wie z.B. Schmerzen, Stimmungsschwankungen, verminderte Aufmerksamkeit, Gedächtnisprobleme, verminderte Blasen- und Sexualfunktion und Verstopfung. Diese werden zumindest bei den verhaltensbedingten nicht-motorischen Symptomen, wie Depression oder Angst, sehr häufig nicht erkannt und den behandelnden Ärzten u.a. aus Angst vor Stigmatisierung oder aus Zeitmangel bei dem Arztbesuch nicht berichtet.²

«Die Behandlung des idiopathischen Parkinsonsyndroms wird in der Praxis häufig begrenzt auf die Behandlung der klassischen motorischen Symptome. Dabei können die nicht-motorischen Symptome das Wohlbefinden der PatientInnen genauso oder noch stärker beeinträchtigen als die motorischen Symptome. Es ist wichtig, die gesamte Erkrankung zu behandeln. Nicht-motorische Symptome können wirksam behandelt werden, wenn sie früh genug erkannt werden.» – **Prim. Univ.-Prof. Dr. Gerhard Ransmayr, Linz**

Einführung

Der **Parkinson-Befindlichkeitsspiegel** wurde entwickelt, um die Kommunikation zwischen Patienten und behandelnden Ärzten zu unterstützen. Er ist eine Orientierungshilfe hinsichtlich Ihrer Anliegen und zu besprechender Symptome. Der Befindlichkeitsspiegel ist aber kein Instrument zur Messung der Schwere Ihrer Parkinsonerkrankung. Bitte füllen Sie den Parkinson-Befindlichkeitsspiegel in Vorbereitung auf Ihren Arztbesuch aus.

Wenn Sie den Parkinson-Befindlichkeitsspiegel verwenden, können Sie:

- Ihre Krankheit besser beurteilen.
- Ihre motorischen und nicht-motorischen Symptome notieren.
- Bei Ihren Arztbesuchen die für Sie wichtigen Beschwerden ansprechen.

Verwendung des Parkinson-Befindlichkeitsspiegels

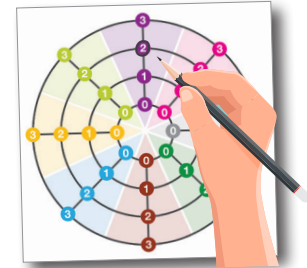
1 Tragen Sie Ihre Symptome in die Tabelle ein

Gehen Sie mit Ihrem Partner alle Kategorien durch (wie z. B. Schlafstörungen) und kreuzen Sie das Symptom an, welches Sie am meisten beeinträchtigt.

2 Kreisen Sie die Nummer ein, die Ihr Befinden am besten widerspiegelt

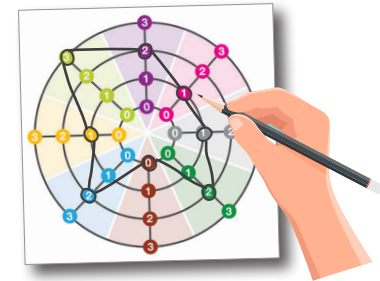
Geben Sie an, wie häufig Sie von den angeführten Symptomen betroffen sind. Verwenden Sie hierzu eine Skala von 0 bis 3:

- 0 = Niemals
- 1 = Manchmal
- 2 = Häufig
- 3 = Immer



3 Verbinden Sie Ihre Zahlen miteinander

Verbinden Sie die von Ihnen gewählten Zahlen durch Linien miteinander. Dadurch entsteht ein Muster, das ein sofortiges Abbild Ihres derzeitigen Befindens darstellt - auf einen Blick.



4 Andere Aspekte Ihrer Parkinson-Krankheit

1. Bitte markieren Sie die Symptome, die Sie besprechen möchten.
2. Schreiben Sie die drei wichtigsten Fragen auf, die Sie Ihrem Arzt stellen möchten.
3. Nennen Sie Medikamente, die Sie in dieser Zeit genommen haben – möglicherweise möchten Sie ein neues Medikament hervorheben, mit dem Sie nach der letzten Untersuchung begonnen haben.
4. Wenn Sie Ihren Parkinson-Befindlichkeitsspiegel fertig ausgefüllt haben, können Sie ihn zu Ihrer nächsten Untersuchung mitnehmen und Ihrem behandelnden Arzt zeigen.

Parkinson-Befindlichkeitsspiegel: Untersuchung Ihrer Symptome

Um den Parkinson-Befindlichkeitsspiegel auszufüllen, folgen Sie bitte den Anweisungen der vorherigen Seite.

Schlafstörungen

- Damit habe ich keine Probleme.
- Ich habe Probleme nachts einzuschlafen.
- Ich habe Probleme durchzuschlafen.
- Ich habe Probleme, nach dem Aufwachen wieder einzuschlafen.
- Ich träume lebhaft, schreie oder schlage im Schlaf herum.
- Ich leide unter Morgenmüdigkeit
- Ich leide unter Tagesschläfrigkeit.
- Ich schlafe häufig in unpassenden Momenten ein.

Stimmung

- Ich verliere das Interesse an bestimmten Dingen.
- Ich leide unter Angst, Furcht oder Panik.
- Ich leide unter Depressionen.
- Andere: _____
- Keine der Symptome treffen zu.

Sonstige nicht-motorische Symptome

- Damit habe ich keine Probleme.
- Ich fühle mich schwindelig, wenn ich aus dem Sitzen oder Liegen aufstehe oder länger stehe.
- Ich falle aufgrund von Ohnmacht hin.
- Ich bemerke Veränderungen in meinem Geruchs-/Geschmackssinn.
- Mein Gewicht hat sich aus unerklärlichen Gründen verändert.
- Ich schwitze übermäßig stark.
- Ich sehe/höre Dinge, die es nicht gibt (Halluzinationen).
- Ich leide unter zwanghaftem Spielen/Kaufen/Essen oder anderem unkontrollierbaren Verhalten (Impulskontrollstörungen).

Aufmerksamkeit/Gedächtnis

- Damit habe ich keine Probleme.
- Ich verliere den Faden während eines Gesprächs.
- Ich kann mich schlecht konzentrieren.
- Ich spreche sehr langsam/leise/undeutlich.
- Ich bin vergesslich.
- Es fällt mir schwer, mich an bestimmte Namen, Zahlen und Ereignisse zu erinnern.

Schlucken, Verdauung und Darm

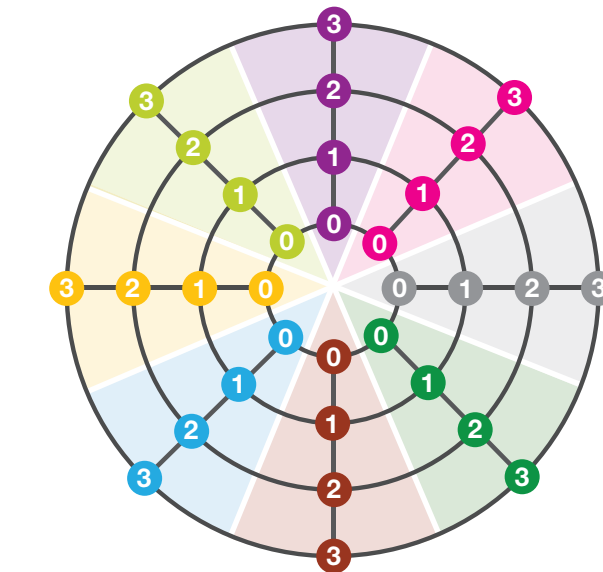
- Damit habe ich keine Probleme.
- Ich habe Probleme beim Schlucken.
- Ich habe erhöhten Speichelfluss.
- Ich leide an Übelkeit.
- Ich habe Verstopfung.
- Ich habe Durchfall.
- Andere: _____

Bewegung

- Damit habe ich keine Probleme.
- Ich bewege mich sehr langsam (Bradykinese).
- Ich leide unter Steifheit (Rigidität).
- Ich leide unter Starthemmung (Freezing).
- Ich leide unter Zittern (Tremor).
- Ich leide unter unwillkürlichen Bewegungen (Dyskinesie).
- Mein Gleichgewicht ist beeinträchtigt/ich stürze.
- Mein Körper ist vor oder seitlich geneigt.
- Ich habe unruhige Beine (Restless Legs).
- Ich habe eine kleine Handschrift.

Schmerzen

- Damit habe ich keine Probleme.
- Ich leide morgens unter schmerzhaften Krämpfen an Beinen oder Armen (Dystonie), die dazu führen, dass ich aufwache.
- Ich habe tagsüber schmerzende, steife Gliedmaßen.
- Ich habe nachts schmerzende, steife Gliedmaßen.
- Ich habe Schmerzen, wenn die Medikamentenwirkung nachlässt.
- Ich habe plötzlich auftretende Schmerzen, die in meine Gliedmaßen schießen.
- Ich habe Schmerzen bei/durch unwillkürliche Bewegungen (Dyskinesie).
- Ich habe Schmerzen durch ruhelose/unruhige Beine.



Blase und Sexualfunktion

- Damit habe ich keine Probleme.
- Ich verspüre einen starken Harndrang, dem ich rasch nachgeben muss.
- Ich verliere unfreiwillig Harn (Inkontinenz).
- Ich stehe nachts mehr als 1 mal auf, um zu urinieren.
- Mein sexuelles Verlangen hat sich verändert.
- Ich habe Probleme beim Sex.

Weitere Informationen zu Ihrer Parkinson-Krankheit

Ich möchte vor allem folgende Aspekte besprechen, um zu schauen, ob hier Verbesserungen zu erzielen sind:

- Schlafstörungen
- Aufmerksamkeit/Gedächtnis
- Schlucken, Verdauung und Darm
- Bewegung
- Schmerzen
- Blase und Sexualfunktion
- Sonstige nicht-motorische Symptome
- Stimmung

Die drei wichtigsten Fragen, die ich meinem behandelnden Arzt stellen möchte, sind:

1. _____

2. _____

3. _____

Ich nehme die folgenden Medikamente gegen Parkinson:

Andere vom Arzt verordnete und frei verkäufliche Medikamente (z.B. Aspirin®):

Haben Sie weitere Fragen zur Parkinson-Erkrankung?

Dachverband der Parkinson Selbsthilfe Österreich

Hauptstraße 2a, A-7442 Lockenhaus/Hochstraß

Tel.: (+43) 664/78 222 03

E-Mail: dachverband@parkinson-oesterreich.at

www.parkinson-oesterreich.at

www.parkinson-aktuell.de

UCB Pharma GmbH
Wienerbergstraße 11/12a, A-1100 Wien
www.ucb-pharma.at

 Inspired by patients.
Driven by science.