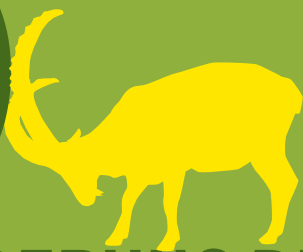


6



VERÄNDERUNG DER HIRNLEISTUNG

bei Morbus Parkinson

Patienteninformation

Priv.-Doz. Dr. med. Georg Ebersbach



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das vorliegende Informationsblatt gibt Ihnen einen kurzen Überblick über das Thema „Veränderungen der Hirnleistung bei Morbus Parkinson“, die im Rahmen der Parkinson-Krankheit auftreten können. Wir hoffen, dass diese Information zum besseren Verständnis der Behandlung beiträgt und für Sie als Patient oder Angehöriger hilfreich ist. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihre(n) behandelnde(n) Ärztin/Arzt.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute,
Ihr DESITIN Team sowie**

Priv.-Doz. Dr. med. G. Ebersbach

Chefarzt Parkinson-Klinik Beelitz-Heilstätten

E-Mail: egersbach@parkinson-beelitz.de

Bei der Parkinson-Erkrankung kommt es zu Veränderungen im Gehirnstoffwechsel, die zu Bewegungsstörungen führen. Zusätzlich können diese Veränderungen aber auch andere Funktionen des Gehirns wie zum Beispiel Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung beeinflussen.

Ob es zu Veränderungen der Hirnleistung kommt, welcher Art diese sind und welches Ausmaß sie annehmen, hängt vom Lebensalter, von Begleiterkrankungen und anderen Faktoren ab. Noch stärker als dies für die Bewegungsstörungen der Fall ist, gilt daher für die Veränderungen der Hirnleistung bei Parkinson: Der Verlauf der Parkinson-Erkrankung ist von Patient zu Patient sehr unterschiedlich.

Im Folgenden werden die wichtigsten bei Parkinson möglichen Veränderungen der Hirnleistung und deren Behandlungsmöglichkeiten dargestellt.

Umgang mit Stress-Situationen

Viele Betroffene stellen fest, dass es ihnen im Verlauf der Parkinson-Erkrankung zunehmend schwerer fällt, berufliche oder private Stress-Situationen zu bewältigen. Die Fähigkeit, gelassen und sicher auf unerwartete Belastungen zu reagieren, kann nachlassen und mit Stress verbundene Situationen werden als belastender und beunruhigender erlebt, als dies vor der Erkrankung der Fall war. Die erhöhte Stressanfälligkeit zeigt sich nicht selten auch darin, dass die typischen Krankheitssymptome der Parkinson-Erkrankung, wie Zittern oder Bewegungsstarre, in belastenden Situationen besonders deutlich zu Tage treten.

Häufig lassen sich Probleme bei der Stressbewältigung darauf zurückführen, dass die Fähigkeit vermindert ist, sich rasch auf neue und unvorhergesehene Situationen einzustellen (verminderte geistige Flexibilität). Ortswechsel, überraschende Besuche, Terminverschiebungen oder andere Abweichungen von der geplanten Routine können auf Grund der Parkinson-Erkrankung als Stress erlebt werden.

Behandlungsmöglichkeiten

Wenn der Parkinson-Patient nicht mehr gut mit Stress umgehen kann, helfen häufig Entspannungstechniken, die gezielt zur Vermeidung von Stress eingesetzt werden, wie z.B. das so genannte Jacobsen-Training (auch als progressive Muskelentspannung nach Jacobsen bekannt) oder Atemübungen. Neben der Durchführung von Entspannungsübungen sollte der Betroffene auch darauf achten, welche Situationen besonders belastend sind und nach Möglichkeit versuchen, diese Situationen zu „entschärfen“. Kurze Ruhepausen oder gezielte „Auszeiten“ können helfen, sich innerlich von aufgestautem Druck zu befreien. Partner und andere Bezugspersonen sollten hierbei möglichst mit einbezogen werden, damit Konfliktsituationen vermieden werden können, die durch zu hohe Anforderungen an die geistige Flexibilität entstehen.

Wenn die Anpassung an wechselnde oder unübersichtliche Situationen schwerfällt, sollte der Ablauf des Tages entsprechend vorgeplant und strukturiert werden. Wichtigstes Motto dabei ist: „Eins nach dem anderen!“ Ein sorgfältig geführter Kalender, Notizen zu geplanten Aktivitäten und die Einplanung ausreichender Erholungspausen vereinfachen das Zurechtfinden und helfen Versagensängste abzubauen.



Geteilte Aufmerksamkeit

Das Bewältigen mehrerer Aufgaben zur gleichen Zeit spielt im Alltag eine große Rolle. Für die meisten Menschen ist es selbstverständlich, dass sie beim Gehen angeregte Gespräche führen können, ohne aus dem Tritt zu kommen. Diese Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf mehrere Aufgaben gleichzeitig zu verteilen, kann bei der Parkinson-Erkrankung nachlassen. Bei dem genannten Beispiel würde dies dazu führen, dass die Sicherheit und Flüssigkeit der Schritte durch das Gespräch nachlässt. Derartige Probleme mit der geteilten Aufmerksamkeit werden vor allem bei Tätigkeiten deutlich, die normalerweise „automatisiert“ sind, wie zum Beispiel Gehen, Kauen oder Schlucken. Die Parkinson-Erkrankung kann dazu führen, dass der Betroffene für diese Aktivitäten mehr Konzentration benötigt, so dass sich Ablenkung störend auswirkt.

Behandlungsmöglichkeiten

Bei nachlassender Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit auf mehrere Aufgaben gleichzeitig zu verteilen, sollte man den Alltag entsprechend anpassen. Typische Ablenkungsfaktoren, wie das ständige Laufen eines Fernseherers, sollten zum Beispiel vermieden werden. Besonders in Situationen, in denen man leicht stürzen kann (Einbeinstand beim Anziehen der Hose, Arbeiten auf der Leiter, Einräumen von hohen Schrankregalen), sollte es keine Ablenkung durch Gespräche etc. geben. Fernsehen oder Lesen während der Mahlzeiten kann zum Verschlucken führen, bei manchen Patienten auch die Ablenkung durch Tischgespräche.



Nachlassen von Wachheit, Konzentration und Gedächtnis

Durch die Parkinson-Erkrankung selbst, manchmal aber auch als Nebenwirkung der Medikamente, kann es zu Müdigkeit, Antriebsmangel und Zerstreuung kommen. Wenn derartige Probleme auftreten, sollte immer das Gespräch mit dem Arzt gesucht werden. Für eine wirkungsvolle Behandlung ist es zunächst notwendig, verschiedene mögliche Ursachen einer nachlassenden Hirnleistung abzuklären. Wenn Medikamente die Ursache für Müdigkeit oder Zerstreuung darstellen, sollte eine Umstellung der medikamentösen Behandlung erfolgen. In anderen Fällen, in denen Hirnleistungsstörungen durch die Parkinson-Erkrankung verursacht werden, können bestimmte Medikamente eine Verbesserung bewirken.

Fahrtauglichkeit

Wichtig: Bei Tagesmüdigkeit oder Verdacht auf Hirnleistungsstörungen muss unbedingt eine Überprüfung der Fahrtauglichkeit erfolgen. Durch ein ärztliches Gutachten und/oder eine Fahrverhaltensprüfung in einer spezialisierten Fahrschule kann festgestellt werden, ob und in welchem Umfang eine Einschränkung der Fahrtauglichkeit vorliegt.

Behandlungsmöglichkeiten

Tägliches Üben kann die Hirnleistung verbessern. Sinnvoll sind zum Beispiel folgende Techniken:

- Tägliches strukturiertes Erinnern an den vergangenen Tag. Beschreiben Sie Ihrem Partner den Ablauf des Tages in der richtigen zeitlichen Reihenfolge (Wann bin ich aufgestanden? Was habe ich angezogen? Was gab es zum Frühstück? usw.).

Der Partner kann, wenn nötig, kleine Hilfestellungen geben, soll aber nicht die Lösungen der Fragen vorsehen. Man kann diese Übung auch alleine durchführen, dabei ist es hilfreich, den Tagesablauf in einem hierfür angelegten Übungsheft zu notieren. Oder (schwieriger):

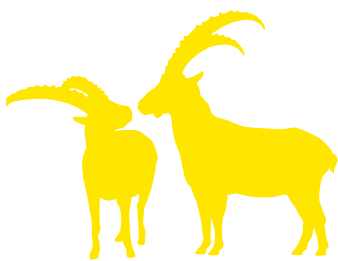
- Ein Erinnerung am Wochenende über die Aktivitäten und Erlebnisse der gesamten vergangenen Woche
- oder
- Nach dem Ende einer Fernsehsendung (am besten geeignet: Nachrichten) sich kurz an den Inhalt des Gesehenen zu erinnern.

Ein gutes Gedächtnistraining stellen auch verschiedene Spiele dar. Empfehlenswert sind zum Beispiel: **Memory, Scrabble, Schach, Skat, Doppelkopf etc.**

Die Rolle des Partners

Treten Störungen der Hirnleistung auf, muss auch ein neues Gleichgewicht im partnerschaftlichen Verhältnis gefunden werden. Besonders wichtig ist, dass dem Betroffenen nicht durch übergroße Fürsorge jede eigene Initiative genommen wird. Leitgedanke muss daher immer sein: „Auch wenn es viel schneller geht, wenn es der Partner erledigt – was der Betroffene selbst leisten kann, soll er auch selbst erledigen.“ Typische Beispiele sind alltägliche Tätigkeiten wie das Tischdecken, Abspülen, Gartenarbeit usw.

Bei Gesprächen in der Familie, mit Freunden oder beim Arzt ist es wichtig, dem Betroffenen nicht „das Wort aus dem Mund zu nehmen“. Natürlich erfordert dies oft von Seiten des Partners viel Geduld und Gelassenheit.



Demenz

Unter einer Demenz versteht man Veränderungen der Hirnleistung, die so schwerwiegend sind, dass sie im Alltag zu Behinderungen führen. Tritt eine Demenz bei Parkinson auf, ist dies für den Betroffenen und seine Angehörigen besonders belastend. Folgende Ratschläge können zusätzlich zu denen in den vorangegangenen Abschnitten helfen, mit diesem Problem besser umzugehen:

Die Erkrankung akzeptieren

- Möglichst offen in der Familie, aber auch mit Freunden und Bekannten darüber sprechen
- Partner und Familie sollten die erhaltenen Fähigkeiten erkennen und die Aufmerksamkeit auf die verbliebenen Fähigkeiten des Betroffenen richten
- Klar strukturierte, regelmäßige Alltagsabläufe erleichtern den Alltag
- Anstehende Veränderungen im Alltag wiederholt ankündigen

Das Gespräch fördern

- Sprechen Sie gut strukturiert, klar und in kurzen Sätzen, möglichst ohne komplizierte Redewendungen
- Haben Sie Geduld und warten Sie, bis der Betroffene den Satz zu Ende gesprochen hat
- Regen Sie das Gespräch über Themen an, über die der Betroffene gerne spricht, auch wenn er das schon sehr oft in der gleichen Weise getan hat
- Vermeiden Sie Fragen, die der Betroffene wahrscheinlich nicht beantworten kann
- Weisen Sie ihn nur selten und behutsam auf Fehlleistungen hin, vermeiden Sie aber Sätze wie: „Aber das musst du doch noch wissen!“

Schlussbemerkung

Veränderungen der Hirnleistung sind für Betroffene und deren Angehörige oft mit Sorgen und Belastungen verbunden. Wichtig ist das offene und frühzeitige Beratungsgespräch mit dem Arzt. Denn durch richtiges Verhalten, Übungstherapie und Anpassung der Medikamente können die Folgen der Erkrankung bei vielen Betroffenen spürbar verbessert werden. Umso wichtiger ist es daher, mit dem behandelnden Arzt so früh und so offen wie möglich über die beobachteten Veränderungen zu sprechen. Ihr Arzt kann dann in einem entsprechenden Beratungsgespräch Wege für die Zukunft aufzeigen.





www.desitin.de



PRAXISSTEMPEL