

April 2025

Liebe Mitglieder,
es hat sich dieses Jahr so einiges geändert in der Regionalgruppe Hannover.

Allem voran neue Gesichter in der kommissarischen Leitung - das Orga-Team und die Aufgabenverteilung haben wir Euch im letzten Newsletter vorgestellt.

Der Newsletter wurde überarbeitet und hat ein neues, einheitliches Layout bekommen. Eine Vorschau auf die nächsten beiden Treffen und eine kurze Zusammenfassung der/des letzten Treffen/s sind fester Bestandteil. Wir verschicken ihn nun wo immer möglich per e-Mail. Auch andere Informationen werden vorzugsweise per e-Mail versandt.

Wir haben eine komplett neue, professionell gestaltete Website mit umfangreichem Inhalt - für Betroffene und Angehörige: <https://www.dpv-bundesverband.de/hannover/willkommen>.

Im Januar haben wir Euch gefragt, welche Themen für Euch wichtig sind, und haben für die Top-Themen Referenten und Fachvorträge organisiert.

Bei den Gruppentreffen tragen wir Namensschilder und bringen unsere Kaffeebecher selbst mit. Es gibt jeden Monat ein Treffen, keine 2-monatige Sommerpause mehr. Einlass ist ca. 10 Minuten vorher, so dass wir pünktlich anfangen können. Nach wie vor wichtigster Teil ist der gegenseitige Erfahrungsaustausch, den wollen wir verbessern, indem wir auf Euren Wunsch Themen vorgeben und das Kennenlernen innerhalb der Gruppe fördern.

Nicht neu, aber bei einigen von Euch wohl noch nicht angekommen ist, dass Ihr Euch für die Treffen anmelden müsst, für die wir Essen bestellen (in 2025: April und Dezember).

Wir haben für Euch Schnupperkurse organisiert für Qi Gong, Nordic Walking und Tischtennis. Klaus hält Kontakt zum TKH und Michaela zum TuS Bothfeld und zur DMSG (Dt. Multiple Sklerose-Gesellschaft), die ihre Kurse für uns öffnet. Dazu gibt es eine Spiele-Gruppe.

Der Büchertisch wird gut angenommen, und wir haben Buchspenden und Dauerleihgaben bekommen. Dazu liegen zwei Ordner mit Informationsmaterial aus, das Ihr bei Interesse kostenlos bestellen könnt. Auch diverse Produktmuster haben wir für Euch organisiert.

Raphaela hat eine Schulung für die pflegenden Angehörigen organisiert.

Mitglieder mit runden Geburtstagen sowie die Älteren unter Euch bekommen eine Geburtstagskarte, wir wollen auch die einbinden, die nicht mehr zu den Treffen kommen können.

Viel Neues in relativ kurzer Zeit - wir hoffen, dass die Veränderungen positiv aufgenommen wurden, sind uns aber bewusst, dass evtl. nicht alles bei allen von Euch gleich gut ankommt. Daher haben wir neu eine Box aufgestellt für Rückmeldungen - was Euch gefällt, was wir besser machen können, was fehlt, Anregungen - bitte nutzt die Box ausgiebig.

An dieser Stelle möchten wir auch diejenigen unter Euch, die bisher nicht zu den Gruppentreffen kommen, einladen zu einem „Neustart“. Wir würden uns freuen.

Euer Orga-Team: Birgit, Klaus, Michaela und Raphaela

Termin-Vorschau

RG-Treffen am 09. Mai 2025

16.30 Uhr ca. 30 Minuten Tango

Frau Rüggeberg (Apothekerin, Pharmazierätin und Richterin für Apothekenangelegenheiten) informiert uns über „Wirksamkeit und Wechselwirkungen von Medikamenten bei der Behandlung von Morbus Parkinson“

Vorstellung der Kandidaten für die Wahlen im Juni

Erfahrungsaustausch - Themenvorschlag: Medikamenteneinnahme - wie gut klappt das?

RG-Treffen am 13. Juni 2025

Vorstellung der Kandidaten, anschließend Neuwahlen (Fritz und Brigitte aus der Regionalgruppe Lehrte werden die Wahlleitung übernehmen - vielen Dank dafür!):

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| ➤ Regionalgruppenleiter/in | ➤ Kassenwart |
| ➤ Stellvertreter/in | ➤ Website-Beauftragte/r |
| | ➤ Schriftführer/in |

Bewerber/innen für die o.g. Posten informieren bitte Raphaela.

Stimmberechtigt sind lt. Satzung und Geschäftsordnung der dPV nur die anwesenden Mitglieder der Regionalgruppe (Betroffene und Angehörige; Fördermitglieder sind nicht stimmberechtigt), es gibt keine Briefwahl ö.ä.. Also wäre es schön, wenn möglichst viele kommen, so dass die Versammlung beschlussfähig ist. Bitte bringt Eure **Mitgliedsausweise** mit.

Aktuelles

Website <https://derzeit-ausser-betrieb.de/>

Die Internetseite listet tagesaktuell defekte Aufzüge / Rolltreppen in den ÜSTRA-Stationen auf. Erstellt hat sie der Softwareentwickler Christian Haller aus Hannover, der morgens um 7.00 Uhr und abends die aktuellen Daten von der ÜSTRA übernimmt und einpflegt.

Park Netz Südniedersachsen - Info-Tag am 12.04.2025 in Hildesheim (Gunhild)

Die Hochschulen für angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK) in Hildesheim und Göttingen entwickeln ein Konzept für ein regionales Parkinsonnetzwerk: ParkNetz, das es in 12 anderen Regionen Deutschlands schon gibt.

Am 12. April gab es einen „Markt der Möglichkeiten“ in Hildesheim. Ich war begeistert über die Vielfalt. Außer den Organisatoren stellten sich viele Gruppen und Institutionen aus dem Bereich vor. Man konnte technische Hilfsmittel zur Mobilitätsunterstützung bis zu technologieunterstützten neurologischen Therapien kennenlernen, verschiedene Reha-Maßnahmen, die Parkinsonpaten, das neue Hospiz in Hildesheim, die Selbsthilfegruppen für junge Erkrankte und ältere, PingpongParkinson und vieles mehr. Am meisten beeindruckt war ich von den Parkinsonpaten und einer NeuroReha in Hildesheim.

Die Parkinsonpaten sind eine Online-Beratungsgruppe in den deutschsprachigen Ländern. Paten sind Betroffene jung Erkrankte, „alte Hasen“ und Angehörige, die Beratung und Unterstützung rund um das Thema online / telefonisch anbieten (www.parkinsonpate.org)

Eine NeuroREHA hat mich durch ihr Konzept der interdisziplinären Therapien begeistert: Logopädie, Ergotherapie, Podologie und Ernährungstherapie unter einem Dach. Zudem arbeiten sie mit der modernsten apparativen technischen Ausstattung: Robotik, Virtual Reality und IVS (intensive visuelle Simulation). Mit Hilfe der Technik kann viel intensiver an neurologischen Problemen gearbeitet werden, als dies konventionell der Fall ist.

Insgesamt ein mutmachendes Projekt der Vernetzung. Schauen wir, was wir in der Region Hannover tun können!

Selbsthilfetag am 17. Mai

Wir sind mit einem Stand am Kröpcke vertreten. Klaus organisiert den Auf- und Abbau; wir suchen noch Freiwillige für die Standbesetzung (bitte Info an Michaela: mimahan@gmx.de).

Schulung für pflegende Angehörige

Am 17. Juli von 10.00 - 13.00 Uhr kommt Herr Moritz von der Angehörigenschule in Hamburg und informiert über Pflege, Pflegegrade, Patientenverfügungen etc. und beantwortet unsere Fragen. Es stehen 11 Plätze zur Verfügung. Anmeldung zwingend erforderlich über Raphaela (rb.parkinson4@gmail.com).

Mitgliedsbeiträge

Eure Mitgliedsbeiträge können gemäß § 10b EStG als Sonderausgaben bei der Einkommensteuer abgesetzt werden - der Kontoauszug genügt als Nachweis für das Finanzamt.

Gruppentreffen

Bitte kommt 5 - 10 Minuten eher, so dass wir um 16.30 Uhr pünktlich beginnen können. Das Orga-Team kann um 16.00 Uhr in den Raum, um alles für Euch vorzubereiten, bevor wir Euch ab 16.20 Uhr einlassen. Wer viel früher da ist, kann sich gerne ins Foyer setzen.

Und bitte denkt daran, am Ende der Treffen die Namensschilder wieder zurückzulegen.

Kritik, Fragen, Anregungen, Lob

Wir stellen bei den Treffen eine Box auf (danke, Klaus!) mit Zetteln und Stiften für Kritik, Anregungen, Lob, Fragen, Probleme. Wer eine Rückmeldung möchte, gibt bitte die e-Mail-Adresse oder Telefon-Nummer an.

Rückblick

RG-Treffen am 11. April 2025 (Welt-Parkinsonstag)

PD Dr. med. Martin Kietz, MHH, informierte uns ausführlich über die „Therapie des fortgeschrittenen Parkinson (Pumpen, THS, Medikamente)“ und stand anschließend mit viel Geduld für die zahlreichen Fragen zur Verfügung. Recht herzlichen Dank dafür!

Beim Osterkaffee saßen wir nicht in der großen Runde, sondern an kleinen Tischen, um einander besser kennenzulernen. Dank der großartigen Deko von Edeltraud und dem leckeren Kuchen (danke, Gerda und Fritz) ergaben sich rege Gespräche in angenehmer Atmosphäre.

Angebote für unsere Mitglieder (Betroffene und Angehörige)

Nordic Walking Schnupperkurs

Am 23.04., 30.04., 07.05. und 14.05.2025 um 10:00 Uhr beim TuS Bothfeld 04 e.V. Wer noch einsteigen möchte, meldet sich bitte bei Michaela (mimahan@gmx.de).

Qi Gong-Schnupperkurs

Seit dem 16. April mittwochs von 15.45 - 16.45 Uhr in der Pagode Vien Giac (bei schönem Wetter im Meditationsgarten). Der Kurs ist voll belegt.

Tischtennis

Jeden Samstag 10.30 - 14.00 Uhr in der Sporthalle der Bismarckschule (An der Bismarckschule 5). Anmeldung zur kostenlosen Schnupperstunde bei Klaus (riemann1958@web.de).

Spielegruppe

Die Gruppe trifft sich an wechselnden Tagen / Orten, wer Interesse hat, dazuzustoßen, informiert bitte Raphaela (rb.parkinson4@gmail.com).

Angebote für unsere betroffenen Mitglieder

MOVE (Ergotherapie)

Alle 14 Tage donnerstags um 16.00 Uhr in der Praxis „Ergotherapie am Lister Platz“, Lister Meile 89 (Haltestelle: Lister Platz, U-Bahn Linien 3, 7 und 13, Bus 100, 121 und 134). Seit April 2025 kostet die Teilnahme 5,- €/Treffen, zahlbar halbjährlich auf das Gruppenkonto. Anmeldung bitte direkt unter 0511 / 38 82 88 42.

Praxisgruppe Sport der DMSG beim TuS Bothfeld

Spezielle Trainingsformen mit nachweislich neurotropher Wirkungen werden geräteunabhängig in der Gruppe durchgeführt. Mitglieder der RG Hannover dürfen auch teilnehmen. Anmeldung zum kostenlosen Schnuppertermin über Michaela (mimahan@gmx.de).

Zumba Gold-Kurs der DMSG beim TuS Bothfeld

Für neurologisch Erkrankte: am 2. Samstag im Monat 11.00 - 12.00 Uhr in der Sporthalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20. Mitglieder der RG Hannover dürfen teilnehmen; Anmeldung zur kostenlosen Schnupperstunde über Michaela (mimahan@gmx.de).

Angebote für unsere Angehörigen-Mitglieder

Angehörigengruppe

Am letzten Dienstag im Monat unter psychotherapeutischer Leitung von Frau Thuneke-Hartmann in der Praxis Rühmkorffstraße 1, 30163 Hannover. Anmeldungen über Raphaela (rb.parkinson4@gmail.com).

Die Teilnahme kostet 5,- €/Treffen, zahlbar halbjährlich auf das Gruppenkonto. Dank einer Spende kann der Teilnahmebeitrag für die Angehörigen in 2025 ausgesetzt werden.

Termine & Kontakt

Regionalgruppentreffen:

10. Januar 2025

14. Februar 2025

14. März 2025

11. April 2025

09. Mai 2025 (kleiner Saal)

13. Juni 2025 (kleiner Saal)

11. Juli 2025: Sommercafé

08. August 2025 (informelles Treffen - Ort wird noch bekanntgegeben)

12. September 2025 (kleiner Saal)

10. Oktober 2025 (kleiner Saal)

14. November 2025 (kleiner Saal)

12. Dezember 2025: Weihnachtsfeier im kleinen Saal

Außer im Juli und August jeweils um 16.30 Uhr im Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92 (Haltestelle: Dragonerstraße).

Bitte bringt Eure Kaffeebecher zu den Gruppentreffen selbst mit.

Interessenten / Gäste: bitte vorher Kontakt aufnehmen (info.parkinson-hannover@gmx.de)

Kontakt:

Andreas Tiecks

info.parkinson-hannover@gmx.de

Tel. 0151 - 72 52 55 11

Michaela (mimaham@gmx.de)

Sprechzeiten: jeweils montags

Raphaela (rb.parkinson4@gmail.com)

Klaus (riemann1958@web.de)

Anschrift:

Andreas Tiecks
Parkinson-Regionalgruppe Hannover
Friedrich-Heller-Str. 16
30455 Hannover

Deutsche Parkinsonvereinigung e.V. -
Bundesverband
Moselstr. 31, 41464 Neuss
Tel. 02131 / 740270
VR 1058 Neuss
1. Vorsitzende Tina Siedhoff

Bankverbindung Regionalgruppe Hannover

Hannoversche Volksbank
DE56 25190001 0031 1804 00

Kleine Realsatire (Gunhild)

von einer Angehörigen, die noch vor ein paar Jahren nie geglaubt hätte, wie viel Raum in der ehelichen Kommunikation das Thema „Tabletten“ einnehmen kann.

Verschwörung der Pharmaindustrie?

Am Anfang war eine Tablette, drei mal am Tag. Sehr übersichtlich. Kein Problem.

Aber seitdem ich mehr und mehr von den Dingen nehmen muss, habe ich das Gefühl, die Pharmaindustrie hat sich gegen uns Parkis verschworen.

Verdächtig ist doch schon die geringe Größe der Pillen. Erst mal muss ich sie mit meinen ungelenk gewordenen Fingern aus der Packung drücken. Das ist schon eine schweißtreibende Arbeit. Natürlich hüpfen die Tabletten dabei gerne vom Tisch herunter und rollen durch das ganze Wohnzimmer sogar bis tief unter das Sofa. Da komme ich nicht ohne weiteres hin mit meinen steifen Gelenken. Soll ich warten, bis die Enkelkinder kommen? Das kann dauern. Oh je, wenn unser Hund sie frisst? Fängt er dann an zu zittern? Was tun? Vielleicht ist der Staubsauger eine Lösung. Das muss ich unbedingt machen. Der wird sich schon nicht dran verschlucken.

Könnte man die Tabletten nicht größer machen, damit sie für uns Parkis besser zu handhaben sind? Noch dazu, wenn sie halbiert oder geviertelt werden müssen. Haben Sie eine Ahnung, wie weit die Krümel flutschen können? Heben Sie doch mal (am besten mit Handschuhen, um unsere Ungelenkigkeit zu simulieren) solch eine klitzekleine ganze (für Profis auch gerne eine halbe) Tablette vom Parkett auf. Dann wissen Sie, wovon ich spreche.

Neben der Winzigkeit der Tabletten ist auch ihre runde Form verdächtig. Die können ja nur rollen. Wahrscheinlich sollen sie das auch, um uns zu ärgern. Neulich ist mir eine von ihnen in der Straßenbahn aus der Hand gefallen. Sie rollte anschließend durch den halben Waggon. Bis zur nächsten Haltestelle waren einige Fahrgäste damit beschäftigt, auf dem Fußboden unter den Sitzen nach meiner Tablette zu suchen. An dieser Stelle möchte ich, auch stellvertretend für meine KrankheitskollegInnen, allen, die uns immer wieder helfen, von ganzem Herzen danken.

Doch zurück zur Form der Medis. Wären die Dinger größer und unrund, dann wäre uns wirklich viel geholfen. Sie müssen ja nicht unbedingt die Form von Zootieren bekommen.

Jaja, ich weiß, was Sie einwenden, aber irgendwie kriegen wir die schon geschluckt.

Übrigens: nach Tablettenstellung für eine Woche im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit (ich nehme mittlerweile 22 Tabletten jeden Tag, davon 11 verschiedene) ist unsere Wertstoffmülltonne immer halbvoll, allein mit dem Aluminium- und Plastikabfall der Arzneiverpackungen. Nachhaltig ist das ganz und gar nicht, liebe Pharmaindustrie!

Das muss ich jetzt einfach auch noch sagen: Sie als Arzneimittelhersteller sind ziemlich einfallslos in der Farbgebung der Medis. Ich habe weiße in winzig und miniwinzig, blassrosafarbene, da ist auch mal eine ovale dabei, und einige beigefarbene. Finden Sie das nicht auch langweilig? In knalligen Farben, etwa neonrot oder -grün, auch gerne gelb, wären die Tabletten doch viel besser zu unterscheiden, man könnte sie auch schneller auf dem Fußboden entdecken, trotz grauem Star. Auch selbstleuchtende Tabletten wären äußerst hilfreich. Die Batterien meiner Taschenlampe sind chronisch leer.

Noch ein Tipp: Neben der Änderung von Form und Farbe könnte man den Pillen ja auch eine einzigartige Geschmacksnote wie Mango oder Schoko beimengen. Vielleicht ist ja auch Bier- oder Whiskytaste möglich?

Wenn unsere Medis so innovativ aufgepimpt werden, dann wird es sicher ein großer Spaß, sie jeweils auch pünktlich einzunehmen. Ich freue mich drauf!

*Oft gehört:
wir leben nur einmal ...*

Falsch !



*Wir sterben nur einmal –
aber wir leben jeden Tag*