

# Reha Aufenthalt

## Woche 1

Die erste Woche ist nun bald vorüber.

Was lernte ich für mich im Zusammenhang mit dem ParkiAllien in mir?

Ich gab ihm einen Namen, mit dem bereits einen Charakter. Für welche, die Alliens Filme kennen, im Moment ist das Allien noch schlummernd, sozusagen.

Herzlicher Empfang in der Klinik am Montagmittag.

Am Nachmittag erste Gespräche mit Abteilungsarzt, Patientenmanagerin und Pflegefachfrau der Abteilung. Das System wird mit Infos und Krankengeschichte gefüttert, verschiedene Therapien werden verordnet und von Disponentin in die Woche eingeplant. Ergo-und Physiotherapie. Logopädie und verschiedene Aktivitäten wie Krafttraining, Wassergym, Nordicwalking, Progressive Muskelrelaxation (was übrigens eine sehr gute Methode ist, den Rigor in den Muskeln unter Kontrolle zu halten!), TCM, Pilates (welches extrem gut hilft, eine optimale Körperhaltung vom Rumpf her zu erhalten!). Musiktherapie, Töpfeln und Kreative Aktivitäten, Psychologie (zusammen Strategien zu erarbeiten, die immer wieder verändernden Situationen und Ausbrüche des ParkiAllien zu bewältigen und die Abwärtsspirale außen vor zu halten) sind weitere Angebote.

Die Verpflegung mit Hafermüesli zum Frühstück, mit dem ich meine eigene Müeslimischung (Aronia,- Goji,- Cranberries, Leinsamen, Hanfsamen, Quinoa) anreichern darf, das Essen welches ich weizenfrei, zuckerfrei hier täglich wählen kann, ist super. Aufgrund einer Bioresonanztherapie hatte ich mein Essen vor ca. einem Jahr umgestellt, und es tut mir gut, macht mich wacher und weniger müde (Medikamenten Nebenwirkungen). Auf fast alle Wünsche wird eingegangen.

Die Mahlzeiten werden regelmäßig eingenommen. Die Homöopathischen Tropfen (Stoffwechsel und Verdauung) welche im Arbeitsalltag vergessen gehen, werden ebenfalls regelmäßig eingenommen.

Kontakte werden geknüpft, verschiedene Krankheitsgeschichten lerne ich kennen, was einem zum Nachdenken bringt, denn die Probleme mit Kostengutsprachen, IV Verfahren oder Taggelder die nicht überwiesen werden oder unbekannte Krankheiten, für welche die Versicherungen keine Leistungen zahlen wollen, sind bei allen dieselben. Mit einer IV Rente am Existenzminimum zu sein, an das denken wir lieber erst gar nicht.

Ein Besuch der Familie oder Freunden ist eine sehr freudige Abwechslung im Therapie Alltag. Am Abend findet meist eine Aktivität (Vortrag, Boccia, Musik, aktuell Fußball Übertragungen) fürs ganze Haus statt.

Allabendliche Walk´s zum Rhein, in das schöne Städtchen (Mittelalterlich) oder entlang des Flusses lassen mir auch Zeit zum Nachdenken um für mich positive Gedanken zu machen.

## Woche 2

Nachdem ich am Weekend eine Nacht zu Hause schlafen durfte (es muss immer genügend früh ein Urlaubsgesuch dem Stationspersonal/behandelnder Arzt zugestellt sein), geht's nun los in die zweite Woche. Den Therapieplan vom Folgetag wird dem Patienten immer am Abend zuvor ins Zimmer gelegt, so dass ich bereits weiß, was am Montag auf mich zukommt. Ich freue mich, denn der Plan ist wieder sehr interessant und abwechslungsreich. Oft beginne ich diese Woche mit Wassertraining.

Frühstück schon um 07.30 Uhr und danach 08.15 Uhr gleich Freitraining im Hallenbad mit verschiedenen Paddles, Wasserhanteln und Ringen. Die Übungen wurden in einem ersten begleiteten Training mit einer Physiotherapeutin instruiert, so dass ich das selbständig trainieren gehen kann. Die definierten Übungen helfen

- den Rumpf zu stärken für eine offenere Haltung des Oberkörpers
- helfen auch eine Stabilisierung im Gleichgewicht zu finden, denn durch den Parkinson ich habe oft Gleichgewichtsprobleme.
- durch das warme Solebad (Salzwasser) geht die Steifigkeit des Körpers am morgen jeweils weg und ich beweg mich den gz. Tag viel geschmeidiger.
- die Muskelkrämpfe verschwinden annähernd

In der täglichen Physiotherapie trainieren wir oft auf der Yogarolle, mit verschiedenen Übungen ( <https://youtu.be/cWe3cy14Qok> ). Auch hier werden Rumpf, Rücken, aber auch Gleichgewichtsübungen sehr stark trainiert. Mit dem TRX ( <https://youtu.be/HHHw3tjEho0> ) gefällt es mir sehr gut zu trainieren. Die ursprünglich aus dem Militär stammende Trainingsmethode ist hart, aber effizient, es macht Spaß.

Das Medizinischen Training (Fitnesscenter) habe ich auch mit einer Physiotherapeutin ein Programm einstudiert und kann nun täglich selbständig, oder wenn ich von der Patientenmanagerin eingeplant wurde, hingehen.

In der Progressiven Muskelrelaxation komme ich jedes Mal ein kleines Stückchen weiter um automatischer vom entspannten in den muskelangespannten Zustand und zurück zu wechseln. Wenn ich das zu Hause genügend oft weiter mache, bzw. automatisiere, kann ich so meine Muskelkrämpfe echt in den Griff bekommen.

Die Akupunktur verhilft mir in drei Ebenen, die Muskelkrämpfe zu vermindern, die ewigen Blähungen im Gedärme, egal was ich esse, zu dämmen. Die chinesische Ärztin setzt die Nadeln auf genau die richtigen Meridiane, bzw. die Organe die damit verbunden sind, werden extrem gut angesprochen. Die Schlafprobleme (meist kurze Nächte, da ich immer gegen 5 Uhr/ halb 6 Uhr morgens wach bin) probieren wir nun in der aktuellen Behandlung auch noch in den Griff zu kriegen.

In der Ergotherapie erhalte ich wertvolle Tipps, wie ich im Alltag und am Arbeitsplatz mich so einrichten kann:

1. Die Muskelkrämpfe zu verhindern
2. Den Arbeitsplatz so einzustellen, damit sich die Rückenmuskulatur nicht versteift
3. Pausen einzulegen, diese mit definierten Übungen zu nutzen
4. Übungen zur Körperhaltung, Entkrampfung und Lockerung im Alltag einzubauen.

Zur Lockerung erhalte ich regelmäßig medizinische Massagen, welche mich vor allem im Rücken/Nackengebiet entspannen und lockern. Die bekannten Trigger Punkte werden natürlich auch behandelt.

Am Samstagmorgen kann ich Eigentaining im Schwimmbad und im Fitnesscenter machen und um den Mittag rum darf ich jeweils nach Hause.

Auch in der zweiten Woche wurden wir von der Küche und vom Servicepersonal hervorragend verwöhnt und da ich das Dessert (leider) jeweils weglasse, wird die Waage nicht arg in Bedrängnis gebracht, mir das Gewicht mit zu teilen, denn das nimmt erfreulicherweise nicht zu. Darüber bin ich sehr glücklich, denn die Medikamente machen, dass man Heißhunger Attacken hat, das wiederum hab ich während dieses Klinikaufenthaltes auch gelernt, mich mit einer anderen Beschäftigung abzulenken und auch in der Cafeteria nicht zuzugreifen. Let's Start in die dritte Woche.

## Woche 3

Das Einrücken fiel mir diesmal schwerer, doch als ich ankam in der Klinik, waren auch schon meine neuen Bekannten dort und haben im Restaurant ein "Wiedersehens Bierchen" bestellt. Da ich um 20.40 Uhr noch nicht direkt ins Bett wollte, schloss ich mich ihnen um ein Bierchen an. Das Programm am Montag startete früh. Mittlerweile schlaf ich besser, da die Ohrenpfropfen eine gute Lösung sind, den Umgebungslärm nicht mehr wahrzunehmen. Mir meiner Zimmerkollegin verstehe ich mich sehr gut, da sie hauptsächlich englisch spricht, ist sie froh sich zu unterhalten zu können mit mir, da Deutsch nicht ihre Muttersprache ist. Im Speisesaal hab ich am letzten Tisch einen super Platz zugewiesen erhalten, so sehe ich über den gesamten Saal, weiss unterdessen genau welche Patienten schon länger hier sind oder neu gekommen sind. Bekomme mit wer sich gefunden oder schon verkracht ist. Wer unzufrieden mit dem Personal ist und sogar nach Hause telefoniert, es sei hier wie in einem Arbeitslager. Alle hier, tragen körperlich und seelisch einen "Rucksack" mit sich. Beim Morgenessen unterhalte ich mich gerne mit einer älteren Dame und wir tauschen uns über unsere Therapien aus. Ich habe auch schon neue "Freundinnen" gewonnen. Bekanntschaften mit lieben Menschen, denen ich durch meine Arbeit im Projekt Move4ypd oder meiner Art helfen konnte. Bekanntschaften welche mich unterstützen können bei meinen weiteren Vorhaben. Unter anderem all die Therapeuten, Pflegefachkräfte und den Arzt den ich hatte, welche mich immer wieder bestärkten so weiter zu machen. Es gibt ein menschlich gutes Gefühl, in einer Reha auf allen Ebenen zu lernen, von den anderen Inputs zu erhalten und diese mit nach Hause zu nehmen. Die Therapien waren diese Woche eher im sportlichen Bereich. Viel Wassergym, Physio und Medizinisches Training im Fitnesscenter. Ergotherapie mit einem Korb voller Tipps und Tricks für den Alltag. Die Medikamente wurden ergänzt, bzw. ausgewechselt, so dass ich zur Hitze draußen auch gleich eine Große Müdigkeit zu bewältigen hatte. Wenn ich am Morgen nicht mehr schlafen konnte, ging ich in den nahe gelegenen Wald eine kleine Runde joggen, denn es war so schön kühl in den frühen Morgenstunden. Alte Bekannte, wie Bsp. eine ehemalige Arbeitskollegin oder einen Kollegen, aus meiner ehemaligen Guggenmusik, welche ich nach Jahren wieder angetroffen habe oder der Besuch meiner besten Freundin, Eltern und meines Partners sind zu einer erfolgreichen Reha ebenso wichtig, wie das Geschenk meiner Arbeitskollegen/innen, welche sich freuen mich am nächsten Montag wieder zu sehen. Die wissen ja au nicht, dass nun stündlich eine Portion Ergotherapie am Arbeitsplatz für alle verabreicht wird. Grins... Spaß beiseite. Nachdem Austrittsgespräch mit dem Stationsarzt, durfte ich für mich nochmal Revue passieren lassen, was mir diese Reha gebracht hat. Ich konnte auf kleinstem Raum innerhalb kurzer Zeit viele Therapieformen entdecken, ausprobieren und merken ob es etwas gibt, gegen die körperlichen Einschränkungen von Parkinson.

- Rigor/Muskelkrämpfe (Akupunktur)
- Kreislauf/Blutdruckprobleme (viel Sport)
- Gleichgewichtsprobleme (versch. Übungen)
- Steifheit am ganzen Körper (Solebad, warmes Wasser)
- gebückte Körperhaltung (Physiotherapietraining tägl. für den Rumpf)
- Bewegungsverlangsamung (täglich Sport, und Musikunterstützte Sportformen wie Tanzen)
- Leiser werden der Stimme (Singen, genügend früh trainieren mit Logopädie-übungen)
- weitere Symptome werden hier nicht weiter aufgezählt, sind aber bei jedem Erkrankten anders, jeder Verlauf muss differenziert werden. Die chemischen Zusätze (Medikamente) sind hier um die Grundsymptome zu "beheben". Ohne diese geht's leider nicht, oder die Lebensqualität wäre für mich zu arg eingeschränkt. Ich persönlich bin der Meinung dass sich in allen Krankheitsgebieten, nicht nur in der Neurologie die Schulmedizin mit der Alternativmedizin bestens ergänzen könnten. Gar alte Hausmittelchen wie zum Bsp. frischen Ingwer gegen den ewigen Schwindel und die Übelkeit tragen zu einer Linderung meiner Symptome bei. Mehr dazu aber im Thema Alternativ Medizin und/ oder

meinem neuen Blog. Mit dieser Reha haben sich für mich nun weitere Türen geöffnet, um weiter optimistisch in die Zukunft zu gehen. Ich habe mich mit der Krankheit noch tiefer auseinander gesetzt und weiß was ich selber dazu beitragen kann, die Lebensqualität zu erhalten, welche ich heute habe. Jeder Mensch ist halt anders, aber gebt euch nicht zufrieden mit dem was euch gesagt wird, bildet euch weiter, werdet zu eigenen Parkinsonexperten, jedoch immer in Zusammenarbeit mit eurem behandelnden Neurologen, denn nur so kann das Wissen und die Erfahrungen auch an die Medizin gelangen und dort womöglich dann auch anderen Patienten helfen.

Wenn ich einen Wunsch frei hätte? Wäre dies wieder gesund zu werden.

Wenn ich einen zweiten Wunsch hätte, dass sich Erkrankte, Forschung, Chemie, Ärzte, Spitäler und Naturheilmethoden in der Schweiz, auf der ganzen Welt besser austauschen würden, um gemeinsam Lösungen gegen so viele Krankheiten zu finden und schneller umzusetzen.