

# Tipps für den Alltag

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 111: **Neuigkeiten aus der Parkinsonforschung = Nouvelles de la recherche = Novità della ricerca sul Parkinson**

PDF erstellt am: **23.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



AKTION: 50% RABATT BIS ENDE 2013

## Die Medikamentenbox für 7 Tage

Mit dem cleveren Medikamentensortierer «Medi-7» können Sie Ihre Medikamente für eine ganze Woche sortieren – das sorgt für mehr Arzneimittelsicherheit und hilft Ihnen, die von Ihrem Arzt verordneten Medikamente zur richtigen Zeit einzunehmen.

Dazu bietet «Medi-7» sieben aus bruchstabilem Kunststoff gefertigte Tabletten Dosen – eine für jeden Wochentag. Jede dieser mit einem aufschiebba- ren Klarsichtdeckel ausgestatteten Dosen verfügt über vier Sortierfächer: «morgens», «mittags», «abends» und «nachts», in die Sie Ihre Medikamente einfüllen. Die gefüllten Dosen werden übereinander in die Box geschoben – beginnend mit der Dose für den aktuellen Tag. Nun brauchen Sie nur noch jeden Morgen die aktuelle Tagesdose (die in jede Hosentasche passt) entnehmen – und sind so sicher gerüstet für den ganzen Tag.



### Medi-7, die pfiffige Medikamenten-Sortier-Box für die ganze Woche,

erhältlich bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg, Tel. 043 277 20 77, Fax 043 277 20 78, E-Mail: info@parkinson.ch

**Aktionspreis: CHF 14.–** (statt CHF 28.–), für Nicht-Mitglieder CHF 19.– (statt 33.–)

## HILFSMITTEL

### Gartenscheren mit Gelenkhebeln

Der Herbst steht vor der Tür – und damit jede Menge Arbeit im Garten respektive auf dem Balkon. Leichter geht diese mit dem richtigen Werkzeug vonstatten – etwa mit der neuen Gelenk-Gartenschere des renommierten Herstellers Fiskars®. Diese ist in zwei Varianten erhältlich: als Standardausführung «Power-Lever Bypass» für Gräser und grüne Äste (siehe Fotos) sowie als stärkere «Amboss Power Gear»-Version zum Schneiden trockener Zweige sowie stärkerer Äste.

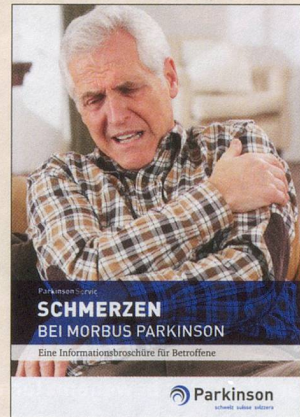
Das Besondere an beiden Scheren ist ein patentierter Gelenkmechanismus, der die Schneidleistung der handlichen Gartenhelfer um bis zu 25 Prozent erhöht. Der Trick: Durch die mit Gelenken ausgerüsteten Zusatzhebel bleiben die Griffe der Schere beim Schneiden stets parallel, wodurch der Benutzer die Kraft aller Finger optimal nutzen und die Beanspruchung der schwächeren Finger reduzieren kann. Die aus langlebigem, glasfaserverstärktem Polyamid gefertigten Griffe sind überdies betont ergonomisch geformt und die aus rostfreiem Stahl bestehenden Klingen mit einer Beschichtung für besonders leichtes Gleiten



versehen. Ein einfach zu bedienender Schliessmechanismus verriegelt die Gartenscheren bei Nichtgebrauch.

**Gelenk-Gartenscheren «Power-Level Bypass» und «Amboss Power Gear» von Fiskars**, erhältlich im guten Garten- oder Werkzeugfachgeschäft sowie in diversen Onlineshops (z. B. auf [www.venova.ch](http://www.venova.ch)) zu Preisen ab ca. 30 Franken bis 50 Franken, je nach Bezugsquelle.

## PUBLIKATIONEN



### Neuer Ratgeber «Schmerzen bei Morbus Parkinson»

Schmerzen bei Parkinson sind keine Seltenheit. Laut diverser Studien leiden bis zu 40 Prozent der Betroffenen im Verlauf ihrer Erkrankung an Schmerzen, sensorischen Störungen und Missempfindungen. Dabei ist der Zusammenhang der Schmerzen mit der Parkinsonerkrankung nicht immer direkt erkennbar – weshalb viele Betroffene fehldiagnostiziert und entsprechend falsch behandelt werden. Ebenfalls nur wenig bekannt ist die Tatsache, dass Schmerzen nicht selten schon auftreten, noch bevor die eigentlichen Bewegungsstörungen von Parkinson sichtbar werden. In der neuen Broschüre «Schmerzen bei Morbus Parkinson» erfahren Sie, wie der Begriff «Schmerz» überhaupt definiert ist, wie Schmerz entsteht, wie er im Körper weitergeleitet wird und wie er prinzipiell behandelt werden kann. Zudem erläutert die Broschüre, welche Arten von Schmerzen bei Parkinson möglich sind, in welchen Teilen des Körpers diese auftreten können, was die Ursachen dieser Schmerzen sein können – und was man gegen die Schmerzen tun kann. Die Broschüre «Schmerzen bei Morbus Parkinson» (32 Seiten, Format A5) ist ab Mitte Oktober erhältlich bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg, Tel. 043 277 20 77, Fax 043 277 20 78, E-Mail: info@parkinson.ch. Preis: CHF 9.– für Mitglieder (CHF 14.– für Nichtmitglieder).





Im Seminar «Leichter bewegen» lernen Paare Tipps und Tricks, die es ihnen ermöglichen, die typischen Bewegungen des Alltags sicherer auszuführen.

## Eine eindrückliche Erfahrung

Am 31. Mai und 1. Juni 2013 fand in der Klinik Valens unter Leitung der dortigen Spezialistinnen das Seminar «Leichter bewegen» statt. Acht Paare nahmen teil. Sie waren von den positiven Resultaten begeistert.

Bewegung ist eine elementare Grundlage des Lebens. Wer sich aufgrund von Parkinson nicht mehr wie gewünscht bewegen kann, erlebt im Alltag Einschränkungen oder ist gar auf fremde Hilfe angewiesen, was die Lebensqualität schmälert. Im Seminar «Leichter bewegen» von Parkinson Schweiz vermitteln Pflegeexpertin Myrtha Kohler und Kinaesthetics-Trainee Cilly Valär, beide von der Klinik Valens, daher Tipps und Tricks, die helfen, dass Betroffene die für den Alltag typischen Bewegungen möglichst selbstständig ausführen können. Gelingt das nicht mehr, lernen die betreuenden Partner, wie sie die nötige Hilfestellung geben können, ohne sich selbst körperlich zu überlasten.

Am diesjährigen Zweitageskurs in Valens nahmen acht Paare teil. Sie lernten zunächst, dass der Körper feste Massen hat, die man halten, drücken und lagern kann, sowie flexible Zwischenräume, welche die Bewegung ermöglichen. Da die Zwischenräume bei Parkinson blockiert sind, fällt Bewegung oft schwer – mindert man die Blockaden, bessert sich die Bewegungsfähigkeit.

Dieser Theorie folgten ganz praktische Hinweise, wie man leichter und sicherer von einem Stuhl aufstehen oder sich hinsetzen kann. Diese Tipps wurden dann geübt, die freiere Bewegung wurde wahrgenommen und verinnerlicht. Im Anschluss folgten analoge Übungen für das Niederliegen, Umdrehen und Aufrichten

im Bett. Dabei kam immer wieder der Begriff des «Vierfüsslers» vor. Dieser drückt nichts anderes aus, als dass man stabiler und sicherer aufstehen, absitzen, niederknien oder sich hinlegen kann, wenn man die Arme und die Beine gleichzeitig einsetzt, also alle viere benutzt.

Am zweiten Tag ging es vom Bett auf den Boden – und hierbei zeigte sich eindrücklich, dass viele Bewegungsabläufe, die sich der Einzelne schon lange nicht mehr zugetraut hatte, mit der entsprechenden Unterstützung und etwas Mut wieder gut gelingen können.

Beeindruckt von den positiven Auswirkungen, welche die Bodenübungen auf die gesamte Körperbewegung hatten, waren aber nicht nur die Patienten selbst, sondern auch ihre Partner. Ausrufe wie: «So fit habe ich meine Frau schon lange nicht mehr gesehen!», «Ich hätte nie geglaubt, dass er alleine vom Boden wieder aufstehen kann!» oder «Schau mal, der Gesichtsausdruck ist auch schon viel lebendiger!» waren mehrfach zu vernehmen.

Entsprechend waren sich auch alle acht am Seminar teilnehmenden Paare am Ende des Wochenendes einig, dass sie sehr viele hilfreiche Tipps mit nach Hause nehmen durften, aber auch, dass solchen Seminaren nach Möglichkeit Auffrischkurse in regelmässigen Abständen folgen sollten. Die Vereinigung nimmt dies zur Kenntnis und wird versuchen, entsprechende Angebote aufzulegen. eo, jro

## KURZ NOTIERT

### Swiss Brain Council in Montreux gegründet

Seit 6. Juni 2013 verfügt die Schweiz mit dem Swiss Brain Council (SBC) über eine nationale Initiative des 2002 gegründeten European Brain Council (EBC). Präsident der Allianz ist Prof. Dr. med. Jürg Kesselring, Chefarzt der Klinik Valens und Mitglied unseres Fachlichen Beirates.

Die Gründungsveranstaltung des Swiss Brain Council (SBC) fand anlässlich des 2. Kongresses der Swiss Federation of Clinical Neurosocieties (SFCNS) in Montreux statt, an dem rund 700 Fachleute aus verschiedenen Neuro-Fachrichtungen der Schweiz teilnahmen. Aktuell besteht die Allianz aus den 13 Gesellschaften der SFCNS, der Swiss Society of Neuroscience sowie diversen Patientenorganisationen, die sich für von Erkrankungen des Nervensystems betroffene Menschen einsetzen. Der SBC ist eine Koordinationsplattform für schweizerische Organisationen aus den Bereichen Neurologie, Neurochirurgie, Psychiatrie, der grundlegenden Hirnforschung sowie für Patientenorganisationen und die Industrie. Er versteht sich dabei als Interessensvertretung zum Thema Gehirn, wobei er offen sein soll für alle Interessierten aus Medizin, Industrie und Öffentlichkeit sowie auch für alle von Hirnerkrankungen betroffenen Menschen. Dieses Netzwerk von Patienten, Ärzten und Wissenschaftlern soll zusammen mit der Industrie aktive Lobbyarbeit in Richtung Regierung und Politik betreiben und Journalisten, Politikern und Vertretern der Wirtschaft Erkenntnisse der Gehirnforschung und Folgen der Gehirnerkrankungen näherbringen. Als nationale Initiative des European Brain Council sollen die Projekte des SBC eng mit europäischen Projekten verflochten werden – insbesondere im Jahr des Gehirns 2014.

Weitere Informationen zum SBC finden Interessierte im Internet auf [www.swissbraincouncil.ch](http://www.swissbraincouncil.ch). jro