

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): - **(2017)**

Heft 125: **Parkinson und Finanzen : Sozialversicherungen = Parkinson et finances : assurances sociales = Parkinson e finanze : assicurazioni sociali**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

Ein Metronom als Taktgeber



Preis:
CHF 32.-
Mitglieder
CHF 37.-
Nicht-Mitglieder

Das Gangbild beim Morbus Parkinson ist oft gekennzeichnet durch eine deutlich reduzierte Ganggeschwindigkeit, bedingt durch eine immer kürzere Schrittlänge, während die Schrittfrequenz meist leicht erhöht ist. Das Ergebnis ist schliesslich

das Trippeln an Ort. Beim Gehen werden also die Schritte immer kürzer, die Gehbewegungen immer schneller. Es gibt aber einfache Massnahmen, um die noch vorhandenen automatischen Bewegungen zu erhalten und die Schrittlänge konstant zu halten. Geeignet, um dies zu üben, sind entweder ein Walkman oder ein MP3-Player mit Musik, am besten Marschmusik. Besonders hilfreich ist aber auch ein Taktgeber, ein sogenanntes Metronom.

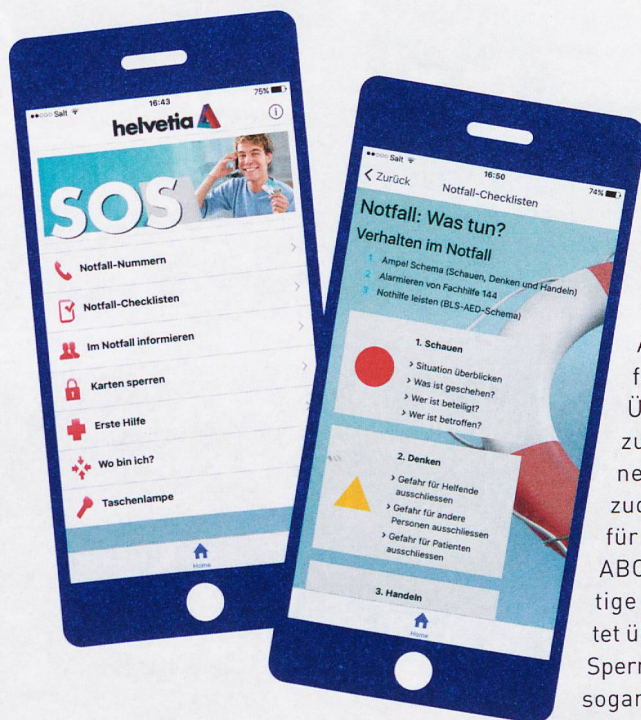
Musiker und Musikerinnen lernen es früh kennen: Das Metronom gibt ihnen den Takt beim Spielen vor, damit der Rhythmus während des ganzen Stücks gleich bleibt. Es ist ein Hilfsmittel, das seit knapp 200 Jahren Musikern den Takt durch gleichmässiges Anschlagen von Notenwerten gibt. Der Orgelbauer und Uhrmacher Dietrich Winkel

hat das Metronom 1814 erfunden, und die Musikwelt hat es sich zu eigen gemacht.

Nun haben auch die Physiotherapeuten den Vorteil eines Metronoms entdeckt. Sie empfehlen Parkinsonbetroffenen, beim Gehen ein Metronom einzusetzen, um die noch vorhandenen automatischen Bewegungen zu erhalten, und zu üben, die Schrittlänge konstant zu halten. Das akustische Hilfsmittel wirkt zudem vorbeugend gegen Freezing, also das Einfrieren beim Gehen, und hilft, Blockaden zu überwinden (vgl. Broschüre «Tricks gegen Freezing» von Parkinson Schweiz). Es wird an die Bekleidung gehängt.

Das Metronom ist im Shop von Parkinson Schweiz erhältlich. Den elektronischen Taktgeber gibt es in den Farben Schwarz oder Schwarz-Silber.

Notfall-App



Die Helvetia Versicherungen bieten eine Notfall-App für iPhone und Android-Handy, mit der jederzeit der aktuelle Standort bestimmt werden kann

Gratis-Download:
www.helvetia.com/ch/content/de/service/mobile/iphone-app.html

(GPS). Diese Gratis-App hilft in Notsituationen auch mit nationalen und internationalen Notrufnummern, etwa von Polizei und Tox-Zentren der verschiedenen Länder.

Auf der App gibt es Notfall-Checklisten und eine Übersicht der im Notfall zu informierenden Personen. Beschrieben werden zudem die nötigen Schritte für die Erste Hilfe gemäss ABCD-Schema. Das vielseitige Notfallangebot beinhaltet überdies die Möglichkeit der Sperrung der Kreditkarten und sogar eine Taschenlampe mit Morsefunktion.



Melden Sie uns nützliche Apps!

Das Angebot an Apps ist riesig. Nicht alle eignen sich gleich gut für die Bedürfnisse von Parkinsonbetroffenen:

Haben Sie gute Erfahrungen mit Apps gemacht, die speziell auf die Bedürfnisse von Parkinsonbetroffenen abgestimmt sind? Mögliche Anwendungsbereiche sind Lokalisierung, Bewegungsübungen, Geschicklichkeitsübungen oder Gedächtnistraining.

Bitte melden Sie uns Ihre bevorzugte App:
eva.robmann@parkinson.ch