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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2017)

Heft: 127: Mobilität : digitale Hilfsmittel = Mobilité : moyens auxiliaires numériques = Mobilità : mezzi ausiliari digitali

Rubrik: Consultation avec l'infirmière Parkinson Elisabeth Ostler

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Consultation avec l'infirmière Parkinson Elisabeth Ostler

Elisabeth Ostler est à la tête du service « Soins et formation continue » de Parkinson Suisse. Infirmière diplômée ES, elle s'est perfectionnée dans la prise en charge de la maladie de Parkinson et elle dispense désormais des formations continues aux professionnels des soins de Suisse alémanique et du Tessin.
Photo : Kurt Heuberger

Régime alimentaire

Existe-t-il un régime alimentaire spécifique aux parkinsoniens ?

Je suppose que vous faites allusion aux médicaments et à l'éventuelle concurrence entre les protéines alimentaires et l'efficacité médicamenteuse. Sont concernées les préparations à base de lévodopa comme Madopar®, Stalevo® ou Sinemet®. Il convient d'« expérimenter » soi-même pour découvrir quels aliments peuvent être en conflit, si tant est qu'il y en ait. Pour les repas, il serait judicieux de choisir les mêmes horaires que votre environnement social.
Pour élaborer un programme, considérez les remarques suivantes :

- prévoyez de prendre vos médicaments au moins une demi-heure avant chaque repas (l'intervalle peut être plus long)
- buvez au moins 2 dl de liquide pendant la prise de vos médicaments
- ne prenez pas de médicaments pendant une heure à une heure et demie après le repas.

Ces mesures permettent généralement d'éviter que l'action médicamenteuse ne faiblisse. En définitive, votre neurologue doit déterminer avec vous la posologie et le moment adéquat pour la prise de vos médicaments.

Risque de chute

Je vis avec la maladie de Parkinson depuis environ un an et je présente un risque élevé de chutes. J'en ai déjà subi quatre assez graves à mon domicile. Que puis-je faire ?

C'est une bonne chose de vouloir faire quelque chose pour lutter contre vos chutes fréquentes. D'une part, il convient d'avertir votre neurologue et éventuellement de reconsidérer votre médication. Pour autant, on sait qu'en cas de Parkinson, les chutes ne peuvent pas toujours être évitées à l'aide d'un traitement médicamenteux.

D'autre part, une physiothérapie ciblée doit vous être prescrite. Le thérapeute réalisera une analyse des chutes et élaborera avec vous les mesures physiothérapeutiques dont vous avez besoin au quotidien. La maladie de Parkinson s'accompagne par exemple de la perte des automatismes. Apprendre à bouger « consciemment » ses jambes peut aider à éviter les chutes (cf. la brochure gratuite « Astuces efficaces en cas de freezing »).

De plus, vous avez la possibilité de faire contrôler votre logement pour identifier et éliminer les obstacles potentiels. Il est ainsi judicieux d'éviter les tapis et recommandé d'installer des poignées dans la salle de bain. Parkinson Suisse soutient le projet de prévention des chutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme et CSS Assurance, « La sécurité au quotidien ».

Matelas

J'ai 73 ans. Il y a six ans, j'ai appris que j'étais atteint du Parkinson. Je souffre de troubles du sommeil et des difficultés relativement communes rencontrées pour se retourner dans le lit. J'utilise un matelas Air-Lux et je dois le remplacer. Je viens de découvrir *Thevo*, un matelas conçu pour les personnes souffrant de Parkinson. Recommandez-vous ce produit ? Existe-t-il des alternatives ?

Il n'y a pas de réponse universelle à votre question. D'une manière générale, on peut dire qu'un matelas mou améliore le confort de couchage mais limite la mobilité. Plus le matelas est dur, plus l'on gagne en mobilité – au détriment du confort. Le matelas *Thevo* a bonne presse, car il semble combiner ces deux besoins de façon optimale. Toutefois, je n'ai pas eu de retour concret de la part d'utilisateurs.

Il est également important de bien choisir son linge de lit. Moins il oppose de résistance, plus les mouvements sont facilités. En définitive, quel que soit le matelas pour lequel vous optez, rien ne vous empêche de demander un test pendant quelques semaines lors de la négociation d'achat. Si le matelas ne répond pas à vos besoins, essayez-en un autre jusqu'à ce que vous trouviez votre bonheur !

Vous trouverez d'autres questions et réponses sur **www.parkinson.ch**

DES QUESTIONS SUR LE PARKINSON ?
Ecrivez à : Rédaction Parkinson, case postale 123, 8132 Egg, presse@parkinson.ch

SUR CE THÈME

Campagne de prévention des chutes

La Ligue suisse contre le rhumatisme, CSS Assurance et Parkinson Suisse proposent un programme de prévention des chutes : « La sécurité au quotidien ». 4 000 personnes ont déjà bénéficié d'un entretien conseil à domicile avec des physiothérapeutes et des ergothérapeutes.
Renseignements : Barbara Zindel, 044 487 40 00; www.ligues-rhumatisme.ch/offres/services/prevention-des-chutes