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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 137: Parkinson und körperliche Bewegung = Parkinson et activité physique = Parkinson e attività fisica

Rubrik: Öffentlichkeitsarbeit

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

«Wer bezahlt die Kosten?»

Das Seminar zum Sozialversicherungsrecht vom 6. November in St. Gallen stiess auf Interesse. Ein Thema war die Reform der Ergänzungsleistungen.

Das Seminar «Sozialversicherungsrecht – Wer bezahlt die steigenden Kosten?» ist auf Resonanz gestossen. 28 Interessierte nahmen daran teil. René Gossweiler, Leiter Bereich Beratung und Bildung von Parkinson Schweiz, gab den Teilnehmenden einen Überblick über die breite Thematik des Sozialversicherungsrechts: Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV), Invalidenversicherung (IV), Ergänzungsleistungen (EL), Hilflosenentschädigung (HE) sowie Pflegefinanzierung.

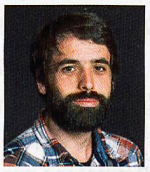
Ein besonderes Augenmerk lag auf den Neuerungen, die durch die Reform der Ergänzungsleistungen voraussichtlich per Anfang 2021 zum Tragen kommen werden. Diese Reform soll für weitere Einsparungen hinsichtlich der Ergänzungsleistungen sorgen. Die Sparmassnahmen werden laut Inclusion Handicap und dem Dachverband der Behindertenorganisationen Schweiz für Familien und Heimbewohner einschneidende finanzielle Konsequenzen haben.

Die Sparmassnahmen werden einschneidende Konsequenzen haben.

Das Beratungsteam von Parkinson Schweiz gibt kostenlos Auskunft zum komplexen Thema Sozialversicherungen.

Kilian Hefti

René Gossweiler
Leiter Bereich Beratung und Bildung
043 277 20 61
rene.gossweiler@parkinson.ch



Kilian Hefti
Sozialberater Bereich Beratung und Bildung
043 277 20 68
kilian.hefti@parkinson.ch

«Bewegung und Stimme»

Am 22. April fängt der Kurs «Bewegung und Stimme» in Zürich an. Eine Studie zeigt positive Auswirkungen.

Seit 2013 gibt es an der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik Zürich (HfH) das Kursangebot «Bewegung und Stimme für Menschen mit Parkinson». Im Rahmen einer empirischen Studie wurden 2018 elf Teilnehmende mittels Fragebogen und einem Leitfadeninterview in gewissen Zeitabständen zu ihrem Wohlbefinden befragt. Im selben Zeitraum wurden zehn Parkinsonbetroffene zu ihrem Wohlbefinden befragt, die kein vergleichbares Gruppenangebot besuchten.

Foto: zvg Ursina Degen

Bei der Gruppe der Kursteilnehmenden wurde mit einem Fragebogen zum Wohlbefinden (WHO-5-Wohlbefindens-Index) eine signifikante Zunahme des subjektiven Wohlbefindens festgestellt – dies im Gegensatz zur Kontrollgruppe. Die Aussagen weiterer Kursteilnehmenden bestätigen dieses Ergebnis. Sie zeigen, dass es den Teilnehmenden mithilfe des Kurses gelingt, den Fokus statt auf die Krankheit auf die Ressourcen zu legen. Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt und das subjektive Wohlbefinden verbessert.

Dr. phil. Erika Hunziker, Msc Ursina Degen

Kurs «Bewegung und Stimme» ab 22.4. in Zürich. Anmeldung: erika.hunziker@hfh.ch

CAS Neurophysiotherapie

Foto: zvg Jorien Janssens

14 Frauen und ein Mann haben den erstmals angebotenen CAS «Neurophysiotherapie – Fachexpertin/Fachexperte in Morbus Parkinson» an der Universität Basel abgeschlossen. **Wir gratulieren!**

Parkinson Schweiz hat den Aufbau dieses Bildungsangebots unterstützt. Der nächste Studiengang wird im 2021 in Basel angeboten.

Informationen: 043 277 20 69
elisabeth.ostler@parkinson.ch
regula.steinlinegli@unibas.ch
www.movementdisorders.ch

Rund 120 Interessierte füllten den Saal an der Basler Informationstagung. *Foto: Eva Robmann*

Ein träger Darm

Die Informationstagung vom 7. November in Basel hat den Verdauungstrakt ins Zentrum gestellt.

An der Informationstagung im Basler Hotel Radisson Blu war der Bauchraum Thema, wofür die rund 120 Interessierten grosses Interesse zeigten. Prof. Dr. Wolfgang Jost, Chefarzt der Parkinson-Klinik Ortenau (D), erinnerte an die Erkenntnisse über die Parkinsonerkrankung in den letzten Jahrzehnten. Vor 30 Jahren galt Morbus Parkinson noch als rein motorische Erkrankung. Inzwischen zählt man weitere Symptome dazu. Schmerzen, Schlaf- und Sehprobleme, etwa Doppelbilder, oder Blasen- und Schluckstörungen sowie Verdauungsprobleme.

«Parkinsonbetroffene mit fortgeschrittener Krankheit schlucken viel zu selten, womit sich Speichel ansammelt», sagte der Referent. Dagegen könne injiziertes Botulinumtoxin helfen. Tabletten und Essensreste würden manchmal im Hals stecken bleiben. Durch Husten sei es bei Parkinsonbetroffenen möglich, dass Essensreste in Luftröhre und Lunge gelangten, mit schwerwiegenden Folgen wie einer Lungenentzündung.

Mit der zögerlichen Verdauung könnten Tabletten auch im Magen liegenbleiben. «Rund 90 Prozent der Parkinsonerkrankten haben einen zu langsamen Darmtransport, was vielen nicht bewusst ist.» Betroffene können laut Referent mittels Selbsttest mit Randen oder Mohn feststellen, ob sie unter Verstopfung leiden. Der hart gewordene Stuhl vor dem Darmausgang könne tagelang liegenbleiben. Wenn sich in Einzelfällen das Nachkommende verflüssige und daran vorbeigehe, handle es sich nicht um Durchfall, sondern um eine Überlaufinkontinenz. Wirksam sei Macrogol. Der Wirkstoff Prucaloprid könne ebenfalls helfen.

«Rund 90 Prozent der Parkinsonerkrankten haben einen zu langsamen Darmtransport.»

«Dopaminerge Tabletten sollen nicht mit Milch geschluckt werden, da sie sonst später und viel weniger stark wirken, sondern mit Wasser.» Die Wissenschaft stellt die Frage, ob die Parkinsonkrankheit im Darm anfängt. «Diese Frage kann man heute nicht beantworten», sagte Prof. Dr. Wolfgang Jost.

Vor der Pause hatten der Basler Stadtentwickler Lukas Ott und die Architektin Maja Stoos hindernisfreies Bauen erläutert. Wichtig seien stufenlose, breite Zugänge, Haltegriffe im Bad und nicht rutschige Böden, woran schon beim Bau gedacht werden solle.

Zum Schluss stellte Regula Steinlin Egli, Physiotherapeutin FH der Reha Rheinfelden, LSVT®-Big vor. Mit den gross geübten Bewegungen lasse sich der Teufelskreis zu den bei Parkinson immer kleiner werdenden Bewegungen durchbrechen.

Dr. phil. Eva Robmann

Referent Prof. Dr. Wolfgang Jost.
Foto: zvg Wolfgang Jost

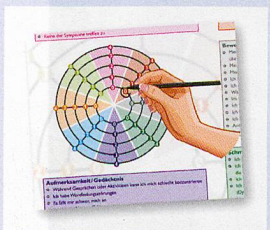
Die Zitterhand forderte die Besuchenden heraus. *Foto: Eva Robmann*

Messe Zukunft Alter

Hunderte Interessierte verweilten an der Luzerner Messe Zukunft Alter am Stand von Parkinson Schweiz.

Parkinson Schweiz war vom 8. bis 10. November mit einem Stand an der Messe Zukunft Alter in Luzern vertreten, an dem viele Interessierte kurz verweilten. Die Messebesuchenden übten mit Kreisel und Zitterhand ihre Feinmotorik. Und das Team informierte sie über Parkinson Schweiz, die Parkinsonkrankheit sowie die Anliegen von Betroffenen und Angehörigen.

Manche nutzten die Gelegenheit, um ein Beratungsgespräch mit dem anwesenden Berater oder der Beraterin zu führen. Das grosse Interesse bestätigt die Wichtigkeit der Öffentlichkeitsarbeit an Alters- und Gesundheitsmessen, um für Parkinson zu sensibilisieren. *Judith Falusi*



Parkinson-Befindlichkeitsspiegel zur Vorbereitung des Arztbesuchs.

Erhältlich bei Parkinson Schweiz
www.parkinson.ch, 043 277 20 77

Schlaf und Bewegung

An der Informationstagung vom 20. November in Luzern stand der Schlaf im Zentrum.

Morgens gut erholt aufzustehen und den ganzen Tag über nicht von Müdigkeit geplagt zu sein, wünschen sich alle. Doch für manche Parkinsonbetroffene bleibt dies oft Wunschdenken, denn nächtliche Störungen sind möglich: unruhige Beine, ein reales Ausleben der Träume in der REM-Schlafphase oder Verdauungsprobleme und Harndrang. Dies erfuhren die rund 90 Interessierten in Luzern.

Der Referent Dr. med. Stephan Mittas sagte: «Verpasster Schlaf kann nicht nachgeholt werden.» Die vielen Fragen am Schluss seines Vortrags zeigten das grosse Interesse am Thema. Denn Schlafmangel führt nicht nur zu Tagesmüdigkeit, Konzentrationsmangel und Gereiztheit, sondern belastet auch die Gesundheit sowie die Angehörigen. Der Arzt empfahl, dem Problem mit regelmässigen Schlafens- und Aufstehzeiten zu begegnen, auf Tagesschlaf zu verzichten und sich tagsüber zu bewegen (siehe Kasten).

Die Pflegeexpertin Claudia Gabriel doppelte nach mit Massnahmen wie ein regelmässiger Tagesablauf mit Aktivitäten und die Pflege von Kontakten. «Schlaflosigkeit ist bei Parkinson ein grosses Thema», sagte sie aufgrund ihrer Erfahrungen aus Beratungen. Sie empfahl, vor dem Arztbesuch den Befindlichkeitsspiegel von Parkinson Schweiz auszufüllen (siehe Kasten unten links) und Schlafprobleme beim Arzt anzusprechen.

Dr. phil. Tim Vanbellingen wies auf Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen hin und auf Bewegung tagsüber wie Tai Chi, Qi Gong oder Nordic Walking. «Bewegen Sie sich täglich mindestens eine halbe Stunde mit mittlerer Intensität – das können auch zügige Spaziergänge draussen sein.»

Dr. phil. Eva Robmann

Für einen guten Schlaf

- → kein Tagesschlaf
- → kein Alkohol abends
- → keine Stimulantien (z. B. Koffein, Zigaretten)
- → abends kein helles Licht
- → Morgenlicht suchen
- → Tagesaktivität mit Bewegung
- → regelmässige Schlafens- und Aufstehzeiten
- → kühle Schlafzimmertemperatur (18 Grad)
- → Schlafzimmer nur zum Schlafen nutzen
- → Medikamente nur als «Krücke»

Quelle: Dr. med. Stephan Mittas

Das Thema Schlaf interessierte das Publikum. *Foto: Kurt Heuberger*