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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (1999)

Heft: 55

Rubrik: Tipps

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: 05.07.2025

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

Tipps

Armeelager für Behinderte

Im Jahre 2000 werden wieder zwei Ferienlager durchgeführt.

Ziel: Entlastung der Angehörigen und des Pflegepersonals von Schwerbehinderten während einer kurzen Zeit.
Daten: 3. bis 13. Juni 2000, 1. bis 11. Juli 2000, voraussichtlich im Truppenlager Melchtal, 6067 Melchtal. Pro Lager können max. 100 Gäste aufgenommen werden.
Anmeldung: Interessierte melden sich schriftlich bis **31. Oktober 1999** bei:
Generalstab UG Sanität
Sektion Organisation und Führung
3003 Bern
Tel. 031 324 27 74

Die Anmeldungen müssen enthalten: Name, Vorname, Wohnort mit Postleitzahl und Adresse, Geburtsdatum, Bemerkung, ob bereits in früheren Jahren Armeelager besucht wurden.
Kosten: Pauschaler Kostenbeitrag von Fr. 165.–.

Buch: Mein Leben in der Einbahnstrasse, 2. Auflage

«Mein Leben in der Einbahnstrasse» ist der Bericht über das Leben mit Parkinson, einem stetigen Balanceakt zwischen positiven und niederschmetternden Erfahrungen.
Reinhard Hinterleitner, Autor des Buches, lebt seit 20 Jahren mit der Diagnose Parkinson und ist Gründungsmitglied des Parkinson-Selbsthilfevereins Oberösterreich.
Die Selbsthilfegruppen erhalten vom Autor ein Ansichtsexemplar zugestellt. Weitere Exemplare können zum Preis von Fr. 28.– (exkl. Porto und Verpackung) bestellt werden bei: Gerhard Hinterleitner, Postfach 13a, A-4223 Katsdorf. Wichtig: Das Geld kann per eingeschriebenen Brief direkt an Herrn Hinterleitner gesandt werden.

Infoblatt von Pro Mente Sana «Seelische Krise – was tun?»

Bei Pro Mente Sana ist kostenlos ein zwölfseitiges Informationsblatt zu seelischen Krisen erhältlich. Es gibt Tipps zur Selbsthilfe und orientiert übersichtlich über die verschiedenen Formen der Hilfe (Beratungen, Hausarzt, Komplementärmedizin, Psychotherapie, Seelsorge, Selbsthilfegruppen). Angaben für Hilfe im Notfall und nützliche Telefonnummern erleichtern die Suche nach der gewünschten Fachperson. Pro Mente Sana, c/o ESPAS, Tel. 01 344 31 54.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter, Zürich

Seit Juni 1997 bietet sie ihre Dienste an. Am meisten werden Fragen zu den Bereichen Betreuung und Pflege gestellt. An zweiter Stelle figurieren finanzielle Probleme, vor allem bezüglich Verrechnung der Pflegetaxen in den Heimen. Die Beschwerden werden von kompetenten, pensionierten Fachleuten bearbeitet – im Sinne von «Senioren für Senioren». Ihr durch eine langjährige Berufs- und Lebenserfahrung erworbenes Wissen garantiert für eine qualifizierte Auskunftstätigkeit.
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter, Malzstrasse 10, 8045 Zürich, Tel. 01 463 00 11.

Zehn Checkpunkte zur Parkinson-Früherkennung

- Kommt es vor, dass Ihre Hand zittert, obwohl sie entspannt aufliegt?
- Ist ein Arm angewinkelt und schwingt beim Gehen nicht mit?
- Haben Sie eine vornübergebeugte Körperhaltung?
- Haben Sie einen leicht schlurfenden Gang oder ziehen Sie ein Bein nach?
- Haben Sie einen kleinschrittigen Gang, und kommt es häufig vor, dass Sie stolpern oder stürzen?
- Leiden Sie an Antriebs- und Initiativemangel?
- Haben Sie häufig Rückenschmerzen im Nacken-Schultergürtel-Bereich?
- Haben Sie bemerkt, dass Sie sich von Freunden und Angehörigen zurückziehen, Kontakte meiden und zu nichts Lust haben?
- Haben Sie Veränderungen in Ihrer Stimme bemerkt? Ist sie monotoner und leiser als früher oder hört sie sich heiser an?
- Haben Sie eine Verkleinerung Ihrer Schrift bemerkt?

Wenn Sie mehr als drei Fragen mit Ja beantworten, gehören Sie zu den Personen, die erste Anzeichen von Parkinson haben könnten.
Quelle: «Parkinson – Was ist das?» Handbuch über die Parkinsonkrankheit von Dr. med. Gudrun Ulm aus der Reihe Patient im Alltag® – Interessengemeinschaft der SPaV und der Roche Pharma (Schweiz) AG.
Erhältlich bei der Schweizerischen Parkinsonvereinigung, Postfach 123, 8132 Egg, Tel. 01 984 01 69 zum Preis von Fr. 12.– (zuzüglich Porto und Versandspesen).

Informations- und Beratungsstelle «Wohnen im Alter» für die Stadt Zürich

Sie erhalten Auskunft über alle städtischen Wohn- und Pflegeeinrichtungen: Alterswohnungen, Altersheime, Krankenheime und Spitexleistungen, Kosten und Wartefristen. Falls Sie als Angehörige an Grenzen stossen, werden Sie professionell und praxisbezogen beraten und gemeinsam wird nach Entlastungsmöglichkeiten gesucht.
Informations- und Beratungsstelle «Wohnen im Alter», Asylstrasse 130, 8032 Zürich, Tel. 01 388 21 21.

Entlastungsdienste für Angehörige

Für die beiden Seminare «Hilfe! Mein Partner hat Parkinson», die in Bern und Basel stattfanden, sind zwei umfangreiche Adresslisten über Entlastungsdienste in diesen Regionen zusammengetragen wor-

den. Die beiden Listen können gratis in der Geschäftsstelle bezogen werden. Bitte legen Sie der Bestellung ein frankiertes, an Sie adressiertes Rückantwortcouvert bei.

Hilfe bei Inkontinenz

Das Frottée-Tricot-Fixleintuch bietet einen perfekten Matratzenschutz bei Inkontinenzproblemen. Beschichteter, luftdurchlässiger Frottéestoff und ein anschmiegsames, rundumlaufendes Tricotbord (keine Falten) verhindern die Verschmutzung der Matratze. Ebenfalls erhältlich ist eine Frottée-Betteinlage bei:
Spitex Versand AG
Emil-Frey-Strasse 137
4142 Münchenstein
Tel. 061 411 12 12.

Ideen sind gefragt!

Ihre guten Erfahrungen mit Hilfsmitteln oder Tipps im Umgang mit der Parkinsonkrankheit können für andere Betroffene hilfreich sein. Ihre Hinweise veröffentlichen wir gerne im Magazin. Schreiben Sie uns.

Schweizerische Parkinsonvereinigung
Kundendienst
Postfach 123
8132 Egg

Katalog «Audiovisuelle Medien zum Thema Alter»

In einem 250-seitigen Katalog sind 425 Videos, 16mm-Filme, Tonbilder, Dias, Tonkassetten, CDs und Fotosprachen zum Thema Alter zusammengefasst, die käuflich zu erwerben sind und / oder in der Schweiz verliehen werden. Der Katalog enthält, ohne qualitative Selektion, alle deutschsprachigen AV-Medien zum Thema «Alte», «Altern», «Alter».
Beispiele: «Szenen aus dem Alltag verwirrter Menschen» (Film zum Thema Demenz); «Parkinsonsyndrom in der Praxis» (Video), «Die Parkinsonsche Krankheit» (Video SF DRS) und andere Videos zum Thema Parkinsonkrankheit; «Gruppengespräch im Begegnungszentrum» (Video für Selbsthilfegrupen); Körperpflege bei verwirrten Menschen (Video Kantonsspital Basel).
Adresse für Auskünfte: Pro Senectute Schweiz, Bibliothek und Dokumentation, Lavaterstr. 44, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 81, Fax 01 283 89 80, E-Mail: info@pro-senectute.ch.

Broschüre Gerontologie von A bis Z

17 Anbieterinnen und Anbieter informieren detailliert über ihre Fort- und Weiterbildungsangebote 1999 im Bereich Gerontologie und Betagtenbetreuung. Gegen einen Unkostenbeitrag von Fr. 5.– pro Exemplar (inkl. Versandkosten) kann die Broschüre bestellt werden bei: Pro Senectute Verlag, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01 283 89 89, Fax 01 283 89 10, E-Mail: verlag@pro-senectute.ch.

Korrektur zu Magazin 54/99 Seite 12

Neue Telefonnummer der «Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker Winterthur – Andelfingen: 087 887 15 81

Wanderführer für Kinderwagen- und Rollstuhlbenützer

Der neue Wanderführer «MOBIL mit Rollstuhl und Kinderwagen» von Mobility International Schweiz (MIS) bringt es auf den Punkt: Der Begriff «mobilitätsbehindert» muss ausgedehnt verstanden werden. Kinderwagenschiebende haben mit gleichen Problemen zu kämpfen wie Menschen im Rollstuhl. Die Broschüre zeigt hindernisfreie Wanderrouten in der Region Vierwaldstättersee. Vorgestellt werden 42 Haupt- und 18 Nebenrouten sowie eine Reihe nützlicher Hinweise zur Planung einer Wanderung mit Rollstuhl oder Kinderwagen. Kosten: Fr. 5.– plus Versandkosten. Bestellung: Mobility International Schweiz, Froburgstrasse 4, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062 206 88 35, Fax 062 206 88 39.

Von Patient zu Patient

Meine Parkinsongymnastik auf Videokassette
Zur Erhaltung von Beweglichkeit und Gelenkigkeit
Von Erwin Schanda, Bern 1999

Ein auf mehrjähriger persönlicher Erfahrung basierendes individuelles Bewegungsprogramm:

- Sind Sie von der Parkinsonkrankheit im frühen bis mittleren Stadium betroffen?
- Bringen Sie eine mindestens durchschnittliche Kondition und Freude an Bewegung mit?
- Wollen Sie sich von den Erfahrungen eines Patienten (12 Jahre Parkinson, jetzt über 1000 mg L-Dopa täglich) anregen lassen?
- Hegen Sie den Wunsch, über die Wirkung der Medikamente hinaus eine wesentliche Verbesserung der Lebensqualität herbeizuführen und zu erhalten?

Auf Bestellung lieferbar: «Meine Parkinsongymnastik» – Das Morgenprogramm

Preis: CHF 20.– plus Versandkosten (CHF 4.– für die Schweiz, CHF 6.– für Europa, CHF 8.– ausserhalb Europas / USD 20.–, mailing incl.)
Bestellung: Dr. Erwin Schanda, Bündackerstrasse 108, CH-3047 Bremgarten, Tel. +41 31 302 18 66.