Sprechstunde mit der Parkinson-Nurse Elisabeth Ostler

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2017)**

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

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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 Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sprechstunde mit der Parkinson-Nurse Elisabeth Ostler

Elisabeth Ostler ist Leiterin Pflege und Weiterbildungen bei Parkinson Schweiz. Die Pflegefachfrau HF hat sich zur Parkinson-Nurse weitergebildet und gibt Pflegefachleuten in der Deutschschweiz und im Tessin parkinsonspezifische Weiterbildungskurse.

Foto: Kurt Heuberger

Essensplan

Gibt es einen Essensplan für Parkinsonbetroffene?

Ich gehe davon aus, dass es Ihnen um die Medikamente und die möglicherweise entstehende Konkurrenz von Nahrungseiweissen mit der Medikamentenwirkung geht. Betroffen sind die Levodopa-Präparate wie Madopar®, Stalevo® oder Sinemet®. Ob und welche Nahrungsmittel störend wirken, muss im individuellen Fall durch «Ausprobieren» in Erfahrung gebracht werden. Für die Mahlzeiten wäre es sinnvoll, die gleichen Zeiten zu wählen wie Ihr soziales Umfeld.
Um hier einen Plan zu erstellen, sollte Folgendes berücksichtigt werden:

- Planen Sie die Einnahme der Medikamente mindestens eine halbe Stunde vor der jeweiligen Mahlzeit (längerer Abstand darf sein).
- Trinken Sie bei der Einnahme der Medikamente mindestens 2 dl Flüssigkeit.
- Verzichten Sie auf die Einnahme der Medikamente 1 bis 1½ Stunden nach der Mahlzeit.

Diese Massnahmen helfen in der Regel, zu vermeiden, dass die Wirkung der Medikamente abgeschwächt wird. Letztlich ist es Ihr Neurologe, der die Dosis und auch den günstigsten Zeitpunkt der Einnahme mit Ihnen zusammen bestimmen sollte.

Sturzgefahr

Ich habe seit rund einem Jahr Parkinson und leide täglich akut unter Sturzgefahr. Ich hatte schon vier schwere Stürze in der Wohnung. Was kann ich tun?

Es ist sehr gut, dass Sie wegen Ihrer häufigen Stürze etwas unternehmen wollen. Erstens sollte Ihr Neurologe davon Kenntnis haben und gegebenenfalls die Medikation überdenken. Allerdings ist bekannt, dass sich bei Parkinson mittels medikamentöser Behandlung Stürze nicht immer reduzieren lassen.

Als zweiter Schritt sollte eine gezielte Physiotherapie verordnet werden. Die Therapeutin wird eine Sturzanalyse durchführen und entsprechende alltagsrelevante physiotherapeutische Massnahmen mit Ihnen erarbeiten. Bei Parkinson kommt es u. a. zum Verlust der automatischen Bewegungen. Es kann helfen, Stürze zu vermeiden, wenn Sie lernen, Ihre Beine «bewusst» zu bewegen (vgl. Gratisbroschüre *Tricks gegen Freezing*).

Zudem können Sie Ihre Wohnung auf Stolperfallen hin kontrollieren lassen und entsprechende Massnahmen treffen, wie auf Teppiche verzichten oder Haltegriffe im Badezimmer montieren lassen. Parkinson Schweiz unterstützt das entsprechende Projekt zur Sturzprävention von Rheumaliga und CSS Versicherung «Sicher durch den Alltag». (Informationen: 044 487 40 00, www.rheumaliga.ch/Sturzpraevention).

Matratze

Ich bin 73. Vor 6 Jahren wurde mir die Diagnose Parkinson gestellt. Ich habe Schlafstörungen und die üblichen Probleme beim Drehen im Bett. Ich benutze eine Air-Lux-Matratze (Luft) und muss diese ersetzen. Nun bin ich auf die Parkinson-Matratze «Thevo» gestossen. Können Sie dieses Produkt empfehlen? Gibt es weitere Alternativen?

Es gibt nicht eine alleingültige Antwort auf Ihre Frage. Grundsätzlich kann man sagen, dass eine weiche Matratze den Liegekomfort erhöht, aber die Beweglichkeit einschränkt. Je härter die Matratze ist, desto mehr gewinnt die Beweglichkeit – allerdings auf Kosten des Liegekomforts. Von der Thevo-Matratze hört man Gutes, weil sie diese beiden Bedürfnisse in optimaler Form zu vereinen scheint. Allerdings kann ich auf keine konkreten Aussagen von Benutzern zurückgreifen.

Gut zu überlegen ist auch die Wahl der Bettwäsche. Je weniger Widerstand sie bietet, desto leichter ist das Bewegen. Egal, für welche Matratze Sie sich letztlich entscheiden, bestehen Sie beim Kaufgespräch auf der Möglichkeit von Testwochen. Sollte die Matratze dann nicht Ihren Bedürfnissen entsprechen, muss Ihnen das Ausprobieren weiterer Matratzen ermöglicht werden, bis eine passt.

Weitere Sprechstunden-Fragen und -Antworten finden Sie auf **www.parkinson.ch**

FRAGEN ZU PARKINSON?
Schreiben Sie an: Redaktion Parkinson, Postfach 123, 8132 Egg, presse@parkinson.ch

ZUM THEMA

Kampagne Sturzprävention

Gemeinsam bieten Rheumaliga, CSS Versicherung und Parkinson Schweiz ein Sturzpräventionsprogramm an: «Sicher durch den Alltag». Bereits 4000 Personen haben die Heimberatung durch Physio- und Ergotherapeuten in Anspruch genommen. Diese testen etwa die Rutschfestigkeit der Bodenbeläge.

Informationen:
Barbara Zindel, 044 487 40 00;
www.rheumaliga.ch/Sturzpraevention