Consultation avec l'infirmière Parkinson 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

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