Kurse und Seminare

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: **28.05.2024**

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

Da sein – aber nicht bis zur Erschöpfung

Die Seminare für Angehörige bieten wichtige Informationen und die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Das Angebot wird rege genutzt, denn viele stossen an ihre Grenzen.

Mit der Diagnose Parkinson ändert sich auch das Leben der Angehörigen. Durch das Fortschreiten der Krankheit übernehmen diese immer mehr Aufgaben. Die Rollen in der Partnerschaft ändern sich. Im Frühling fanden zwei Seminare für Angehörige statt, eines in St. Gallen und eines in Basel.

Die Rollen in der Partnerschaft ändern sich.

Zu Beginn tauschten sich die Kursteilnehmenden darüber aus, was ihnen in ihrem Leben Kraft gibt. Dann wurden Themen besprochen wie Ressourcen, veränderte Rollen, Belastungen und Grenzen sowie Stolpersteine und Möglichkeiten bei der Umsetzung von Entlastung. Während des Seminars hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich über die verschiedenen Themen auszutauschen. Es zeigte sich, dass viele Seminarteilnehmende ihre Kraftinseln haben und diese auch nutzen. Doch mit dem Fortschreiten der Krankheit werden häufig die Freiräume zum Auftanken kleiner.

Schwierigkeiten bereitet u. a. der unterschiedliche Umgang mit der Diagnose und den Auswirkungen der Krankheit, was zu Spannungen innerhalb der Familie und innerhalb des Freundeskreises führen kann. Diskutiert wurde, wie mit den Betroffenen über Belastungen, Grenzen und Schwierigkeiten bei der Pflege gesprochen werden kann, ohne dass sich diese verletzt fühlen. Belastend ist für viele Angehörige, dass sie immer mehr für die Betroffenen sprechen und entscheiden müssen. Es stellten sich Fragen bezüglich Rolle und Verantwortlichkeit für Situationen, in denen sich Betroffene nicht an die Anweisungen von Ärzten und Physiotherapeuten halten wollen. Auch Zukunftsängste und finanzielle Sorgen wurden thematisiert.

Die Kursteilnehmenden tauschten im Gespräch miteinander Alltagserfahrungen und Informationen aus. Festzustellen ist, dass die Belastungen der Angehörigen sehr unterschiedlich sind und dass jede Situation individuell angeschaut werden muss. Parkinson Schweiz bietet für Angehörige kostenlose Beratungen an, auch im Bereich Finanzen und Sozialversicherungen.

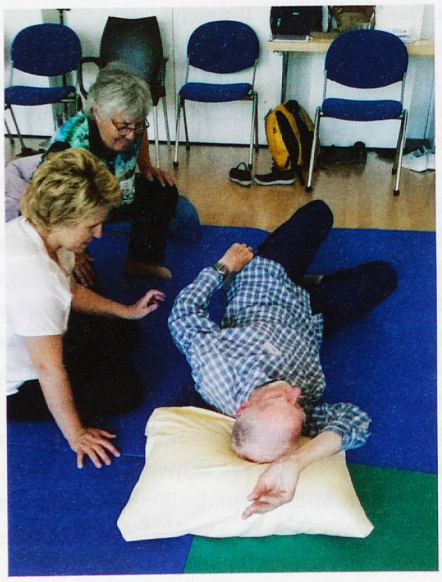
Katharina Könitzer

Leichter mobil im Alltag

Ende Mai hat das Zweitagesseminar «Leichter mobil im Alltag» in Valens stattgefunden. Die beiden Kinästhetik-Trainerinnen Cilly Valär und Tamara Lenherr gingen praxisorientiert auf die Anliegen der sechs Paare ein. Anhand des Aufstehens vom Stuhl wurden die Teilnehmenden der eigenen Bewegungsmuster gewahr. Wie viel Spannung setze ich ein und wie würde es leichter gehen? – Allenfalls etwas weiter auf dem Stuhl nach vorne rutschen, die Füsse breiter setzen, eine kleine Drehung nach links und mit den Händen am Stuhl mithelfen, oder gar spiralförmig hochkommen. Jeder findet seine ganz persönliche Art des Aufstehens.

Auch die Unterstützung durch die Angehörigen wurde analysiert. Wohin fasse ich? Wie viel Druck oder Zug gebe ich? Wie viel Zeit lasse ich mir, wie viel Zeit gebe ich meinem Partner? Auch am Boden wurde geübt: Von der Rückenlage zur Seite und auf den Bauch drehen, weiter über den Vierfüssler zum Stehen kommen. Die Bewegungsabfolgen sollen täglich geübt werden. Ein Teilnehmer sagte: «Die Übungen geben einem wieder Sicherheit und Eigenständigkeit.»

Katharina Scharfenberger



Seminar «Parkinson am Arbeitsplatz»

Im Juni fand in Aarau das Seminar «Parkinson am Arbeitsplatz» statt. Informationen dienen als Entscheidungshilfe. Denn arbeiten mit Parkinson ist möglich.

Immer wieder trifft die Diagnose Parkinson Menschen, die noch im Arbeitsprozess stehen. 11 Betroffene nutzten das Kursangebot am 24. Juni in Aarau und erfuhren, wie der parkinsonbedingte Mangel an Dopamin sich negativ auf die automatischen Bewegungen auswirkt. Die Bewegungen werden bewusst ausgeführt, was zu einer Verlangsamung und zu einem eingeschränkten Multitasking führen kann.

Weitere mögliche Symptome sind Zittern oder eine verminderte Mimik, die von Arbeitskollegen und Vorgesetzten oft falsch gedeutet wird. «Häufig nehmen Betroffene die schleichend einsetzenden Veränderungen nicht wahr», sagte Seminarleiter René Gossweiler. Da sei ein ehrliches Feedback von Freunden hilfreich. Die für die fehlenden Automatismen benötigte Konzentration bindet viel Energie. Für die gleiche Aufgabe brauchen Betroffene mehr Zeit. Dies führt zu Überstunden und Stress, wodurch die Symptome oftmals noch verstärkt werden.

Am Ende droht die Erschöpfung, die eine hundertprozentige Arbeitsunfähigkeit zur Folge haben kann. Dies gilt es zu vermeiden. René Gossweiler ging der Frage nach, wann und wie der Arbeitgeber informiert werden soll. Kommt es zu einer reduzierten Arbeitsfähigkeit, muss nach einer Lösung gesucht werden, die sowohl für den Direktbetroffenen als auch für den Arbeitgeber und für die Versicherungen geeignet ist. Grundlage, um solche Lösungen zu finden, ist das Wissen um das Zusammenspiel und die Leistungen der verschiedenen Sozialversicherungen (Krankentaggelder, IV, Pensionskasse) sowie die Kenntnis der Rechte und Pflichten von Arbeitnehmenden.

Der Seminarleiter betonte, dass es sich bei der Krankentaggeldversicherung, der IV und der Pensionskasse um Versicherungen handelt. Kommt es infolge der Parkinsonerkrankung zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit, entsteht ein Anspruch auf diese Leistungen. Parkinson Schweiz berät die Betroffenen kostenlos in persönlichen Gesprächen. *Katharina Könitzer*

Qi Gong in Bern und am Bodensee

Vom 12. bis 14. Mai fand in Rorschacherberg bereits zum zehnten Mal ein Qi-Gong-Kurs statt. Elvira Pfeiffer, Qi-Gong-Lehrerin und Sporttherapeutin der Rehaklinik Zihlschlacht, führte zehn neue Teilnehmende, darunter vier Ehepaare, ins Qi Gong ein. Gemäss dem Motto «in der Ruhe liegt die Kraft» sei geübt worden, Kraft zu schöpfen aus Anspannung und Entspannung in Ruhe, berichteten Teilnehmende. Auf Schloss Wartegg habe zudem der wertvolle Austausch zwischen Parkinsonbetroffenen und ihren Angehörigen zu einer Gruppengemeinschaft geführt.

Fotos: zvg

Zuvor, am 18. und 19. März, hatten erstmals zwei Qi-Gong-Schnupperkurse in Bern stattgefunden, mit neun beim ersten und sieben Teilnehmenden beim zweiten Anlass. Der Kurs wurde von Klaartje Malfroid, diplomierte Physiotherapeutin in ambulanter Neurorehabilitation und Leiterin der Selbsthilfegruppe Bern, geleitet. Nach Aufwärmübungen gab es u. a. auch stilles Qi Gong sowie Wissenswertes über diese ganzheitliche Bewegungsform, die laut wissenschaftlichen Erkenntnissen Parkinsonbetroffenen zu einem sichereren Gehen verhilft. *Katharina Scharfenberger*