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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2018)

Heft: 130: Angehörige : Situation der Angehörigen verbessern = Proches : améliorer la situation des proches = Congiunti : migliorare la situazione dei congiunti

Rubrik: Kurse und Seminare

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: 12.07.2025

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

Angehörigenseminar in Luzern

Der Fokus von Parkinson Schweiz liegt in diesem Jahr auf den Angehörigen. Mehrere Angehörigenseminare wurden und werden angeboten, in der Deutschschweiz in Luzern, Wil und Bern.

Das Angehörigenseminar am 21. März in Luzern widmete sich den Herausforderungen, die sich den Angehörigen im Alltag stellen, und dem Umgang damit. Mit dem Fortschreiten der Krankheit übernehmen Angehörige immer mehr Aufgaben und Verantwortung.

Ein wichtiges Thema des Seminars waren daher die persönlichen Ressourcen der Angehörigen. Als persönliche Ressource gelten die Gesundheit, die Konfliktfähigkeit, die körperliche und psychische Belastbarkeit, der Humor, das «Delegieren können» von Aufgaben, die belasten. Wichtig sind zudem Oasen und Mussestunden, damit sich Angehörige erholen und neue Energie tanken können.

Lange andauernde übermässige Belastung kann die persönlichen Ressourcen schädigen oder einschränken. Daher ist es wichtig, dass Angehörige nicht nur den Betroffenen, sondern auch sich selber Sorge tragen. Nützlich sind äussere Ressourcen wie soziale Kontakte oder Kenntnisse von Infrastrukturen und Fachstellen, wie das Beratungsangebot von Parkinson Schweiz.

Zur Erholung sind für die Angehörigen Oasen und Mussestunden wichtig.

Für viele Seminarteilehmende sind die Ungewissheit über die Zukunft und über den weiteren Krankheitsverlauf sowie die Auswirkungen, welche die Erkrankung auf den Alltag und das Zusammenleben hat, sehr belastend. Die Anwesenden tauschten sich darüber aus, welche Lösungen sie für die sich ständig verändernden Situationen gefunden haben. Gesprochen wurde ausserdem über Situationen, die sich nicht verändern lassen, sowie darüber, welcher Umgang mit dem Unveränderlichen möglich ist. Im Austausch zeigte sich, dass Aufgaben von den Angehörigen unterschiedlich erlebt werden. So kann für manche der Garten ein Kraftort sein, für andere bedeutet er viel Arbeit. Daher ist es nötig, dass jede angehörige Person für sich klärt, was wirklich eine Entlastung bringt.

Katharina Könitzer

Einführungskurs Tai Chi

Am Samstag, 24. März, nahmen zwölf Interessierte, Betroffene und Angehörige, am Tai-Chi-Einführungskurs in Winterthur teil. Die Kursleiterin Katharina Kadler, die seit fünf Jahren eine wöchentliche Parkinsongruppe unterrichtet, erwähnte gleich zu Beginn, dass Tai Chi täglich angewendet werden sollte. Fünf Minuten genügten für den Anfang.

Tai Chi ist eine Sturzprophylaxe, denn durch Stärkung der Fussstabilität erhöht sich die Gangsicherheit. Ebenfalls werden taktile Fähigkeiten wie Sehen, Hören und Riechen positiv beeinflusst und die Bewegungen werden flüssiger.

Katharina Scharfenberger

Informationen zum Angebot von Katharina Kadler: www.taiji-mittendrin.ch

Tai Chi ist eine gute Sturzprophylaxe. *Foto: Katharina Scharfenberger*