Öffentlichkeitsarbeit

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 136: **Umfeld : Arbeitsumfeld = Entourage : l'environnement professionnel = Entourage : l'ambiente professionale**

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

Apathie und Lebensqualität

Ein vielseitiges Programm erwartete die über 200 Besucherinnen und Besucher der Informationstagung vom 14. Oktober am Inselspital in Bern.

Referent Prof. Dr. med. Paul Krack: Über 200 Personen besuchten die Informationstagung in Bern. *Fotos: Reto Schneider*

Prof. Dr. med. Paul Krack, Leiter des Zentrums für Bewegungsstörungen am Inselspital Bern, begrüsste die zahlreichen Gäste. Prof. Dr. med. Mathias Sturzenegger sprach zum Thema Lebensqualität mit oder trotz Parkinson. Er sagte, dass vor allem die inneren Faktoren wie die Einstellung und die eigene Haltung einen massgeblichen Einfluss auf die Lebensqualität haben. Sein Fazit war, dass Lebensqualität mit Parkinson ein anspruchsvoller Balanceakt ist, der nicht alleine unternommen werden soll.

Ist die medikamentöse Therapie ein Fluch oder ein Segen? Diese Frage beantwortete Prof. Dr. med Paul Krack anhand verschiedener Aspekte einer Therapie wie Wirksamkeit, Heilung oder Nebenwirkungen. Er betonte, wie wichtig es ist, über Parkinson zu reden. Er rief dazu auf, nie aufzugeben und gegen die Krankheit zu kämpfen – und nicht gegen die Diagnose.

Wann sag ich es wem und wie? Zu dieser heiklen Aufgabe äusserte sich René Gossweiler, Leiter Bereich Beratung und Bildung bei Parkinson Schweiz. Er riet, bei einem Outing aufzuzeigen, wie man von Parkinson betroffen ist, und zu erwähnen, was nicht von der Krankheit beeinträchtigt ist.

Deborah Amstutz, Neuropsychologin, stellte den Einfluss von Apathie auf die Beziehung in den Mittelpunkt. Apathie, also die Reduktion von zielgerichtetem Verhalten (fehlender Antrieb), und Depression werden oft gleichgesetzt. Depression zeichnet sich jedoch durch Niedergeschlagenheit und vermindertem Selbstwertgefühl aus. Das Publikum war erstaunt zu hören, dass von den neu diagnostizierten Betroffenen bis zu 40% auch unter Apathie leiden. Die Antriebsverminderung macht, dass in einer Beziehung weniger gemeinsame Aktivitäten unternommen werden und somit weniger Erlebnisse geteilt werden können. Um dem entgegenzuwirken, können Aktivitäten fest im Alltag eingeplant werden.

Anschliessend wurde der Kurzfilm «Ig, Du u de Parki» als Premiere gezeigt (siehe Kasten). Eine Fragerunde schloss den intensiven und spannenden Nachmittag ab.

Judith Falusi

«Ig, Du u de Parki»

Im Videoprojekt «Ig, Du u de Parki» haben die Filmerin Bettina Rotzetter und Dr. med. Ines Debove, Oberärztin am Inselspital, einen Tag lang zwei Parkinsonbetroffene begleitet. Ziel ist es, Parkinsonbetroffene zu ermutigen, über ihre Situation zu reden. Zudem soll der Film die Öffentlichkeit für die unterschiedlichen Aspekte der Erkrankung sensibilisieren.

Kurzfilm zu sehen unter www.parkinson.ch oder www.insel.ch

Grossen Andrang gab es am Stand von Parkinson Schweiz.

Bewegung auf Mallorca

Parkinson Schweiz bietet auch Ferien für Betroffene an, z. B. eine Woche auf Mallorca.

Die Physiotherapeutin Susanne Brühlmann und die Parkinson-Nurse Susanne Neuhäusler begleiteten am 6. September eine Gruppe von 23 Personen, davon 13 Parkinsonbetroffene, nach Mallorca. Bald entwickelte sich eine Gruppendynamik: Mit Walken, Turnen, Baden, Gesellschaftsspielen, Tanzen und feinem Essen vergingen die Tage wie im Fluge.

Der rege Austausch, das fröhliche Lachen und die Motivation beim Training steckten gegenseitig an. Ein Ausflug nach Soller, Valdemossa und auf den Markt in Alcudia zeigte uns die Schönheit der Insel. Mit vielen grossartigen Eindrücken, Ideen und neuen Freundschaften verging die Aktiv-Woche viel zu schnell.

Einen Monat später begleiteten die beiden Leiterinnen eine zweite Parkinsonreisegruppe nach Mallorca.

Susanne Brühlmann

Im September auf Mallorca.
Foto: Susanne Brühlmann

Qi Gong in Bern und Morschach

Qi Gong ist eine über 5000 Jahre alte chinesische Form der Lebenspflege. Die sanften Bewegungen sind bei den Parkinsonbetroffenen beliebt.

Das ruhige Üben in Morschach fand bei passendem Panorama statt. *Fotos: Katharina Scharfenberger*

Vom 20. bis 22. September fand in Morschach zum zwölften Mal ein Qi-Gong-Kurs statt. Elvira Pfeiffer, Qi-Gong-Lehrerin und Sporttherapeutin der Rehaklinik Zihlschlacht, führte die Teilnehmenden ins Qi Gong ein. Qi heisst «Energie» und Gong heisst «mit Fleiss üben». Elvira Pfeiffer legte Wert auf das Üben von steigenden und sinkenden oder öffnenden und schliessenden Bewegungen. Ziel ist es, durch das Wechselspiel Prozesse anzuregen und sich auszubalancieren. Auch Atemübungen sowie stilles Qi Gong wurden vermittelt. Es wurde ruhig, langsam und konzentriert geübt und jede Person konnte ihren Fähigkeiten entsprechend mitmachen.

Am 18. März und am 12. September hatten zum dritten Mal zwei Qi-Gong-Schnupperkurse in Bern stattgefunden. Klaartje Malfroid, diplomierte Physiotherapeutin in der ambulanten Neurorehabilitation und Leiterin der Selbsthilfegruppe Bern, war Kursleiterin. Es gab Übungen und stilles Qi Gong sowie Wissenswertes über Bedeutung, Geschichte und Forschung. Nebst den sanften Bewegungen wurde auch der soziale Austausch an den Kursen von den Teilnehmenden sehr geschätzt.

Katharina Scharfenberger

Qi heisst «Energie» und Gong heisst «mit Fleiss üben».

Angebote im 2020

Qi-Gong-Schnupperkuse
Samstag, 28. März 2020, Köniz
Donnerstag, 10. September 2020, Köniz

Gi-Gong-Kurs
Freitag bis Sonntag
28.–30. August 2020, Morschach

Legatebroschüre

Parkinson Schweiz hat eine Legatebroschüre herausgegeben, damit Sie selber entscheiden können.

Eine frühzeitige Regelung der Vorsorge kann erleichternd sein. *Foto: Adobe Stock*

Gedanken an den Tod können belastend sein. Eine frühzeitige Regelung der Vorsorge und der Hinterlassenschaft kann hingegen erleichternd wirken.

Neu hat die Vereinigung eine Legatebroschüre herausgegeben. Die Regelung des Nachlasses soll frühzeitig stattfinden, damit eine Person den eigenen Willen mitteilen und festhalten kann.

Die Legatebroschüre dient zu Ihrer Information über die gesetzlichen Vorgaben wie gesetzlicher Erbteil, Pflichtteil und freie Quote. Sie gibt auch Auskunft, falls es Ihr Wunsch sein sollte, einen Teil Ihres Nachlasses einer gemeinnützigen Organisation wie Parkinson Schweiz mit über 7000 Mitgliedern zu hinterlassen.

Parkinson Schweiz informiert die Öffentlichkeit, Betroffene und Fachleute mit der Fachzeitschrift *Parkinson* und Broschüren über die Parkinsonkrankheit. Die Vereinigung berät kostenlos Parkinsonbetroffene und deren Angehörige zu Sozialversicherungsfragen sowie Fragen zu Arbeitsplatz, Alltag und Pflege. Zudem unterstützt Parkinson Schweiz rund 80 Selbsthilfegruppen in der ganzen Schweiz, bietet Aus- und Weiterbildungen für Betroffene, Angehörige und Fachleute der Pflege und fördert die Forschung im Bereich Parkinson. Gerne informieren wir Sie detailliert über unsere Arbeit sowie über Fragen zur Vorsorge.

Judith Falusi

Damit Sie selber entscheiden können: Die kostenlose Legatebroschüre hilft, den Nachlass zu regeln.

Vorsorgedossier

Parkinson Schweiz hält mehrere Unterlagen bereit, die zur Vorsorgeregelung dienen.

Das Vorsorgedossier beinhaltet eine Patientenverfügung – speziell für Parkinsonbetroffene – mit Wegleitung, einen Vorsorgeauftrag, eine Anordnung für den Todesfall und ein Testament.

Herausgeber
Parkinson Schweiz
Dialog Ethik, 2018

Komplettes Vorsorgedossier
Mitglieder CHF 15.–
Nichtmitglieder CHF 19.–

Patientenverfügung mit Wegleitung
Mitglieder CHF 13.–
Nichtmitglieder CHF 16.–

Legatebroschüre und **Vorsorgedossier** sind erhältlich bei Parkinson Schweiz

043 277 20 77, info@parkinson.ch
www.parkinson.ch