

# Tipps

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(1999)**

Heft 54

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **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.

# Tipps

## Bücher

### Internet... Eine kleine Einstiegshilfe, mit Lerndiskette

Carmen Stadelhofer und Angelika Wecker (Herausgeber), Kleine-Verlag-GmbH, Bielefeld 1998, 103 Seiten, ISBN 3-89370-283-0

Reizt Sie der Zugriff auf das weltweite Netz von Informationen im Internet (der vielleicht grössten Erfindung seit dem Buchdruck)? Suchen Sie die neuesten Informationen über ein Parkinsonproblem? Möchten Sie eine Zeitschrift lesen, bevor sie am Kiosk verkauft wird? Wollen Sie Ihren Bekannten weltweit elektronische Post (=E-Mail) zuschicken? Besitzen Sie einen PC (für Anfänger = «Persönlicher Computer»)? Haben Sie bis jetzt aus guten Gründen den Sprung in das berühmt-berühmte «Surfchaos» nicht gewagt? Dieses Buch beantwortet (fast) alle Fragen und gibt eine praktische, erfolgssichere Einstiegshilfe, auch für Anfänger. Sie können auf der mitgelieferten Selbsterlern-diskette (noch ohne Anschluss ans Netz) stressfrei üben. Nützliche Internet-Adressen, Tabellen und Verzeichnisse erleichtern die Lektüre und geben wertvolle Informationen.

Es richtet sich insbesondere an ältere Menschen, die beruflich oder privat diese neuen Medien kennenlernen wollen.

Das Geheimnis für die begeisternde Qualität dieses kleinen Werks liegt wohl bei den Autoren: ein gut koordinierter Arbeitskreis von qualifizierten Seniorinnen und Senioren an der Universität Ulm.

Meine Wertung:

★★★★★ (Maximum = 5 Sterne)

Retse N. Sent

### Behindert – was tun?

Das Handbuch zu Rechtsfragen. Per 1. Januar erfolgten Anpassungen der AHV- und IV-Leistungen, die in diesem Handbuch mitberücksichtigt wurden. Das Handbuch kostet Fr. 29.– (plus Versandkosten) und kann bestellt werden bei SAEB Sekretariat, Bürglistrasse 11, 8002 Zürich.

### Andicap, e poi?

Das gleiche Handbuch liegt auch in italienischer Version vor. Diese kann auf Dis-

kette zum Preis von Fr. 20.– an folgender Adresse bestellt werden: FTIA Federazione Ticinese per l'integrazione degli Andicapati, Casella postale 834, 6512 Giubiasco, Tel. 091 857 80 80 – Fax 091 857 88 84.

### Vademecum 1999

Das Vademecum 1999 vermittelt auf einen Blick Adressen von Behörden, Ämtern, Organisationen, Vereinigungen, Verbänden und Institutionen im Gesundheitswesen. Das Buch kostet Fr. 21.– und kann bestellt werden beim Dokumentenzentrum Gesundheitswesen, Mühlemattstrasse 42, 5000 Aarau, Tel. 062 824 71 61, Fax 062 824 71 65, <http://www.dzgesund.ch>

### Kurs «Pflegen in der Familie»

Der Kurs «Pflegen in der Familie» des Schweizerischen Roten Kreuzes vermittelt Handgriffe, Anweisungen und Lebenshilfen, die den Umgang mit einem kranken Menschen in der Familie und der Nachbarschaft erleichtern und den Verbleib im familiären Umfeld ermöglichen. Information und Anmeldung beim Schweizerischen Roten Kreuz, Gesundheitsförderung, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern, Telefon 031 387 71 11, Fax 031 387 71 22.

### Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land / Assistance à domicile / Assistenza a domicilio

Der Hausbetreuungsdienst schliesst das fehlende Glied in der Kette zwischen Spitälern, Pflegeheimen, pflegenden Verwandten/Bekanntem und sozialen Stellen. 1982 gegründet und über die ganze Schweiz verteilt, bieten sie Haushaltsarbeiten im Abonnement, Pflege und Be-

treuung zu Hause und Hausbetreuung während den Ferien an. Informationen sind erhältlich unter der Telefonnummer 031 312 12 77, Fax 031 311 12 80.

### Besuchsdienste in Zürich und Basel

Der Besuchsdienst des Vereins für Psychosoziale Eingliederung vermittelt den Einsatz von ausgebildeten BesucherInnen. Ihr Einsatz erfolgt in Pflege- und Altersheimen sowie zuhause. Es ist möglich, für die Kosten des Besuchsdienst, Zahlungsbeiträge über die Ergänzungsleistungen der AHV zu erhalten.

Die Adresse: Besuchsdienst Zürich, Verein für Psychosoziale Eingliederung Zürich, Forchstr. 288, 8008 Zürich, Tel. 01 422 79 71, Fax 01 422 79 72, Besuchsdienst Basel, Verein für Psychosoziale Eingliederung, Wettsteinallee 42, 4058 Basel, Tel. 061 681 90 93.

### Tagesheime: Kanton Zürich

Im Tagesheim werden Patienten medizinisch, pflegerisch und therapeutisch in einem Ausmass betreut, wie dies zu Hause nicht möglich ist. Patienten können entweder während einer ganzen Woche oder auch nur an einzelnen Tagen das Heim besuchen. Oft bieten Tagesheime auch kostenlose Schnuppertage an. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über allfällige Beiträge an die Tagestaxe. Die Anmeldung erfolgt in erster Linie durch Ihren Arzt, der Ihnen ein entsprechendes Zeugnis ausstellt. Diverse Adressen, sowie ein Gesamtverzeichnis über Zürcher Tagesheime sind in der Geschäftsstelle erhältlich, Tel. 01 984 01 69. Informationen zu den Tagesheimen in anderen Kantonen erhalten Sie in den kantonalen Geschäftsstellen der Pro Senectute.

### Eine kleine Pause

Setzen Sie sich bequem hin und schliessen Sie Ihre Augen. Entspannen Sie sich. Achten Sie nun auf Ihren Atem: ein – aus, ein – aus. Lassen Sie Ihre Gedanken an Ihnen vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem und atmen Sie immer weiter, tief ein und aus. Um die Übung abzuschliessen bewegen Sie Ihre Hände und öffnen Sie die Augen. Lassen Sie die gemachten Erfahrungen noch einen Moment nachklingen.

### Vereinigungen zur Begleitung Schwerkranker

Freiwillige Helferinnen und Helfer leisten Pflegeeinsätze zur Entlastung von Angehörigen schwerkranker Patienten. Die freiwilligen Helferinnen und Helfer stehen stunden- oder tageweise zur Verfügung und können auch für Nachtwachen angefragt werden. Meist bietet eine Einsatzzentrale die Vermittlung an.

Adressen:

- Zürcher Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker (ZVBS), Zürichbergstrasse 86, 8044 Zürich, Tel. Einsatzzentrale: 01 946 06 43.

- *Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker Zürcher Oberland (VBSZO)*, Frau M. Frauenfelder, im Homberg 13, 8493 Saland, Tel. Einsatzzentrale: 079 691 66 67
- *Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker Winterthur-Andelfingen*, Tössstalstr. 135, 8400 Winterthur, Tel. Einsatzzentrale: 052 233 05 60
- *Aargauer Hospiz-Verein zur Begleitung Schwerkranker*, Postfach, 8967 Widen, Tel. Einsatzzentrale: 01 742 09 95
- *Berner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker*, Frau Margrit Amweg, Elfenaueweg 35, 3006 Bern, Tel. 031 352 71 48
- *Verein zur Begleitung Schwerkranker Region Thun*, Postfach 104, 3603 Thun, Tel. Vermittlungsstelle: 033 222 30 20
- *Freiwilligendienst zur Begleitung Kranker Region Biel*, Postfach 1111, 2501 Biel, Tel. 032 329 50 82
- *Freiwillige Helferinnen zur Entlastung Angehöriger von Schwerkranken Baselland*, SRK, Sektion Baselland, Fichtenstr. 17, 4410 Liestal, Tel. 061 901 90 00
- *Luzerner Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker*, Postfach, 6000 Luzern 7, Tel. Einsatzzentrale: 041 672 02 20
- *Verein Hospiz Zug, Postfach 821, 6301 Zug*, Tel. 042 726 47 02

## Notrufsysteme: Telealarm

Alle SRK-Kantonalverbände in der deutschen Schweiz sowie der Kantonalverband Jura bieten betagten, behinderten und kranken Menschen die Dienstleistung Rotkreuz-Notrufsystem an. Sie bietet die notwendige Sicherheit, um weiterhin in den eigenen vier Wänden leben zu können.

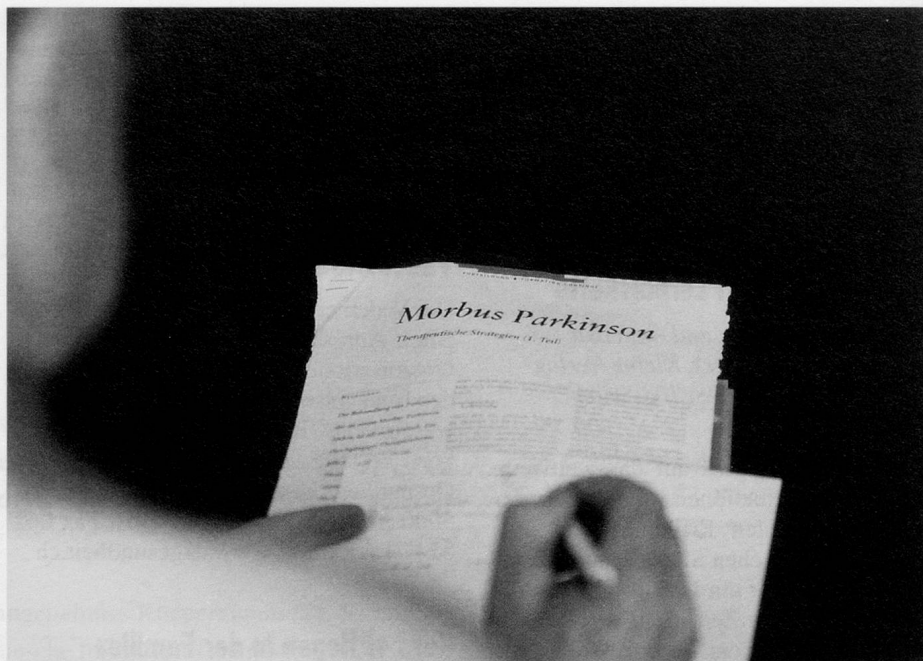
Auskunft beim Schweizerischen Roten Kreuz, Rainmattstr. 10, 3001 Bern, Tel. 031 387 71 11, Fax 031 387 71 22.

## Ambulante Ergotherapie

Die SRK-Kantonalverbände führen 32 Zentren für ambulante Ergotherapie. Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen soll mit gezielten Übungen zu mehr Autonomie im Alltag verholpen werden. Eine Adressliste ist in der Geschäftsstelle erhältlich. Tel. 01 984 01 69.

## Stiftung für elektronische Hilfsmittel

Die Stiftung für elektronische Hilfsmittel FST hat zum Ziel, die Technologie in den



## Die Bodenseekonferenz

Dienst von körperlich Behinderten zu stellen. Bis heute benutzten über 8000 Personen ein von der Stiftung geliefertes Hilfsmittel. Interessierte können die Hilfsmittelausstellung in Neuenburg besuchen (Telefonische Voranmeldung ist erforderlich). Einen parkinsonspezifischen Bereich gibt es nicht, jedoch eine Palette an Sicherheitssystemen für betagte Personen, die an Desorientiertheit leiden sowie elektronische Sprachhilfen. Genauere Informationen erhalten Sie über: FST, Charmettes 10b, 2006 Neuchâtel, Telefon 032 732 97 97, E-Mail: info@fst.ch, Homepage: www.fst.ch

## Selbstbewusst als behinderte Frau leben

Der Schweizerische Invalidenverband und dessen Frauengruppe organisiert in Frenkendorf (BL) einen Kurs für behinderte Frauen, die lernen möchten, mit Überzeugung zu sagen: Mir ist wohl in meiner Haut. Datum: 3./4. September 1999, Kosten: Fr. 120.-, Anmeldefrist ist der 31. Juli 1999. Anmeldung/Auskünfte/Organisation: SIV, Helen Baumann, Postfach, 4601 Olten, Tel. 062/206 88 88, Fax 062/206 88 89.

## Diskussionsforum

Die Behinderten-Selbsthilfe-Organisation Schweiz ASKIO hat auf ihrer Homepage zwei mehrsprachige Diskussionsforen zu sozialpolitischen Fragen und zum Thema Gleichstellung eröffnet. Sie finden diese im Internet unter [www.askio.ch](http://www.askio.ch).

## Rund ums Schlafen

Im letzten Magazin wurde über die medikamentöse Behandlung von Schlafproblemen bei Parkinsonpatienten berichtet. Daneben gibt es eine Vielzahl Entspannungstipps: Entspannen Sie sich, bevor Sie zu Bett gehen, in dem Sie beruhigende Musik hören, die Augen schliessen und sich beispielsweise abwechslungsweise schwarz und weiss vorstellen. Trinken Sie eine warme Honigmilch oder essen Sie eine Banane. Gönnen Sie sich ein warmes Fussbad mit einem entsprechenden Zusatz (Lavendel) oder machen Sie einen Abendspaziergang. Lassen Sie den Tag geruhsam ausklingen.

**Das Bett:** Auf einer harten Matratze können Sie sich besser bewegen. Ein Bettwärmer aus Schafschurwolle gibt mehr Wärme von unten ab als der übliche Molton. So können Sie zum Zudecken eine leichtere Decke nehmen, was das Drehen vereinfacht. Eine weitere Hilfe sind Bettsocken, mit denen Sie sich besser abtossen können. Rutschige Bettwäsche oder Pyjamas (Seide, Damast) erleichtern das Drehen ebenfalls. Dinkel- und Hirsekissen eignen sich, wenn Sie übermässig Schwitzen. Ein zusätzliches Kräuterkissen (Honigkleekeut, Hopfenzapfen, Zitronenmelissenblätter, Lavendelblüten und Waldmeister) kann wohltuende und schlaffördernde Wirkung haben.

Ein Tipp der Selbsthilfegruppe Surselva: Wildseidedecken sind zum Preis von Fr. 69.- plus Versandkosten bei Rona Bettenforum, Haldenstr. 23, 8134 Adliswil, Tel. 01 710 94 83 erhältlich. Das Sortiment beinhaltet ebenso Hirse- und Dinkelkissen.

## Entspannung für Parkinsonpatienten

Viele Patienten berichten, dass sie gute Erfahrungen mit Entspannungsübungen, meist mit autogenem Training, gemacht haben. Prof. Dr. Ellgring vom Institut für Psychologie der Julius-Maximilians-Universität Würzburg und Prof. Dr. Oertel von der Neurologischen Klinik des Klinikums Grosshadern in München entwickelten Entspannungsübungen zur Verbesserung der psychosozialen Anpassung von Parkinsonpatienten. Die Übungen haben zum Ziel, Sie mit einer einfachen Form der Entspannung vertraut zu machen. Eine Compact Disc oder Musik-kassette sind für Fr. 27.- / 25.- plus Versandkosten in der Geschäftsstelle erhältlich, Tel. 01 984 01 69.

## Nützliches zur Ferienzeit

Sommerzeit ist Reisezeit. Dies gilt wohl auch für Menschen mit einem chronischen Leiden. Damit der Urlaub nicht zu einem die Gesundheit strapazierenden Trekking wird, haben sich einige Reiseanbieter auf behindertengerechte Ferien spezialisiert.

- CATO-Reiseorganisation, Scheuchzerstr. 14, 8006 Zürich, Tel. 01 350 31 75, E-Mail: [cato@tamam.ch](mailto:cato@tamam.ch)
- Tamam-Reisen GmbH, Hard 4, 8408 Winterthur, Tel. 052 222 57 25, E-Mail: [info@tamam.ch](mailto:info@tamam.ch), Internet: <http://www.tamam.ch>
- Nautilus-Reisen, Schweiz. Invaliden-Verband, Reisebüro für Behinderte, Olten, Tel. 062 212 33 49
- Travelaid, Tel. 071 911 87 93, Natel 079 605 87 93

## Generelle Informationen über Reisen:

- Mobility International Schweiz, Froburgstr. 4, Olten, führt eine Infothek über Städte-, Regionen- und Länderführer, Tel. 062 206 88 35, E-Mail: [mis-ch@bluewin.ch](mailto:mis-ch@bluewin.ch)
- SBB-Broschüre «Informationen für behinderte Reisende». Kann am Bahnschalter bezogen werden.
- Hotelführer Schweiz für Behinderte (d/f/i/e), ISBN 3-905198-15-0
- Handicapped-Reisen, Hotel- und Reise-ratgeber für Urlauber mit einem Handicap, ISBN 3-926191-01-5

## Kataloge:

- Ferien für Senioren 1999 d/f/i/e, Herausgeber: Schweizer Hotelier-Verein, Bern, Telefon 031 370 41 11, E-Mail: [shv@swisshotels.ch](mailto:shv@swisshotels.ch), Internet:

<http://www.swisshotels.ch>

- Schweizer Kurkatalog, Herausgeber: Verband Schweizer Kurhäuser VSK, Stein, Tel. 071 368 50 57, E-Mail: [ap-penzeltourism@bitcom.ch](mailto:ap-penzeltourism@bitcom.ch)

können. Man kann beispielsweise rollstuhlgängige Hotels und Restaurants suchen, sich Titel von Reiseführern besorgen sowie an Informationen zu privaten und öffentlichen Verkehrsmitteln gelangen: [www.mis-infothek.ch](http://www.mis-infothek.ch)

## Infothek für Reisende

Hinter dem Namen MIS (Mobility International Schweiz) verbirgt sich eine Reisefachstelle für Menschen mit einer Behinderung, für Behinderten-Organisationen, für Schweiz Tourismus und die Reisebranche. MIS hat unlängst im Internet eine Infothek eingerichtet, in der Reiseinformatioxnen weltweit für Menschen mit einer Behinderung abgerufen werden

# Kurs für Angehörige von ParkinsonpatientInnen

## «Wickel, Auflagen und rhythmische Einreibungen speziell ausgerichtet auf das Krankheitsbild der Parkinsonschen Krankheit»

**Ziel:** Die äusseren Anwendungen zur Unterstützung der Parkinsontherapie üben und Hilfestellungen bei Schmerzen, Krämpfen und Schlafstörungen anwenden lernen.

**Leiterin:** Magdalena Betsche, Lehrerin für Krankenpflege (Tochter einer parkinsonkranken Mutter)

**Daten:** Donnerstag, **9.9., 23.9. und 30.9.1999**; 9.30 Uhr bis ca. 16.00 Uhr

**Kursort:** Paracelsus-Spital Richterswil, Bergstrasse 16, 8805 Richterswil

**Kosten:** Verpflegung Fr. 20.- pro Kurstag, zu bezahlen am Morgen des ersten Kurstages. Das Honorar für die Kursleiterin übernimmt die SPaV, das Spital stellt die Kursräume gratis zur Verfügung. Die TeilnehmerInnenzahl ist auf 8 Personen pro Kurs beschränkt.

**Anmeldung senden bis 20. August 1999** an die Schweizerische Parkinsonvereini-gung, Gewerbestrasse 12a, Postfach 123, 8132 Egg.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Ein Erfahrungsbericht zum Kurs finden Sie in der Rubrik Forum.