

# Tipps

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2001)**

Heft 61

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **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.

## Stadt Wil (SG): «Angebote für das Alter»

Diese neue Gratisbroschüre gliedert sich in vier Themenbereiche: Wohnen, Gesundheit, Finanzen, Freizeitgestaltung und soziale Kontakte. Sie wurde im Auftrag der Stadt Wil von der Arbeitsgruppe für Altersfragen erstellt. Die Broschüre wird gratis an folgenden Stellen der Stadt abgegeben: Tourist-Info, Alterszentrum Sonnenhof, Pro-Senectute-Regionalstelle, AHV-Zweigstelle, Pflegeheim Will, Spitexverein Will und Umgebung.

## Reisebegleitung für Senioren

Der Verein «Compagna» betreibt seit Dezember 1999 eine Schweizer Reisebegleitung für Senioren, Behinderte, Kinder und Jugendliche. Menschen, die beim Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf Unterstützung angewiesen sind, werden am Ausgangsort von einer Begleitperson abgeholt und sicher ans Ziel gebracht.

Vorgehen: Einsatzzentrale in St. Gallen per Telefon, E-Mail oder Fax benachrichtigen. Angabe der Reisewünsche wie Datum, Zeit, Treffpunkt, Reiseziel, Art der Behinderung, Organisation der Billette, Gepäckaufgabe, usw. Compagna sucht eine geeignete Begleitperson und organisiert die Reise. Diese Dienstleistung kostet pro Stunde Fr. 8.– bis 12.–, je nach Einsatzdauer, Verpflegungsspesen, Zuschlag für Sonn- und Feiertage von Fr. 20.–, eigenes Billett und Billett der Begleitperson (sofern keine SBB-Begleiterkarte vorhanden).

Compagna Reisebegleitung, Eschenstrasse 1, 9000 St. Gallen, Telefon 071 220 16 07, Fax 071 220 16 09, E-Mail: compagnareisebegleitung@bluewin.ch

## Bettausstiegshilfe teurer

Die Betausstiegshilfe der Klinik Bethesda Tschugg wurde in **Parkinson** Nr. 60 vorgestellt. Wegen der grossen Nachfrage muss die Klinik nun die Herstellung extern vergeben. Dadurch werden sich die Kosten erhöhen. Information: Klinik Bethesda, Tel. 032 338 01 11.

## TRIAS-Ratgeber zur Parkinsonkrankheit

Endlich ein umfassender Ratgeber, findet SPaV-Mitglied und Parkinsonbetroffene Nora Storck. Hier ihre Rezension.

Der TRIAS-Verlag geht mit diesem Ratgeber zur Parkinsonkrankheit umfassend auf alle Probleme der Parkinsonkrankheit ein. Ein Team von Fachpersonen spricht diese Krankheit sowohl fachlich wie auch inhaltlich kompetent und leicht lesbar an. Dr. med. Evelyn Ludwig, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, Renate Annecke, Diplomspsychologin, Elke Löhring, Gymnastiklehrerin und Bewegungstherapeutin sowie Isabel Fritsch, Logopädin, schreiben gemeinsam, jeweils mit einem entsprechenden Symbol am Rand des Textes, über medizinische, psychologische oder therapeutische Aspekte. Die Darstellung ist locker und ansprechend, mit kurzen hervorgehobenen Kästchen, mit Tabellen, Zeichnungen und einigen Fotos. Dieser Ratgeber gibt wirklich Rat, wo es möglich ist, und er lässt offen, wo es noch keine Antworten gibt. Er stürzt den Lesenden nicht noch tiefer in die Depression, sondern vermag aufzumuntern zu neuen Taten. Er hilft, Grenzen zu überwinden und stärkt den Parkinsonpatienten auf seinem schwierigen Lebensweg.

Der erste Teil der Broschüre befasst sich mit dem Beginn der Parkinsonerkrankung, der Diagnosesuche, den

Behandlungsmöglichkeiten, ersten Massnahmen. Teil zwei beschreibt die Veränderungen der Krankheit und ihre Behandlung, den Umgang mit einem zunehmenden Leidensdruck und mit Depressionen. Es werden logopädische Behandlungen (Sprechen, Sprechübungen) gezeigt, Bewegungstherapie und wichtige Entscheidungen zur Alltagsregelung angesprochen. In Teil drei geht es um ausgeprägte Beeinträchtigungen, die mehr Hilfe erforderlich machen, z.B. Depression und Denkprobleme, Rückgang von Kompetenz und Aktivität, Hilfsmittel für verschiedene Lebensbereiche und schliesslich um Hirnoperationen.

Der Grundtenor dieses Buches ist sehr liebevoll und ohne falsche Versprechungen. Als Parkinsonbetroffene machen mir diese Texte Mut, meinen eingeschlagenen Weg weiterzugehen.

*Nora Storck*

*Ludwig, Annecke, Der grosse TRIAS-Ratgeber zur Parkinsonkrankheit, Verlag Trias, ISBN 3-89373-587-9, 184 Seiten, Fr. 38.40 plus Versandkosten bei SPaV, Postfach 123, 8132 Egg.*

## Heilkunst im Wandel

Was wir heute wissen, ist gewaltig; aber nie werden wir wissen, ob wir alles wissen. Uns genüge daher, was wir tatsächlich wissen. Das gilt für die Heilkunst aller Spielarten: Schulmedizin, Komplementärmedizin und alter-

native Verfahren. Denn: «Wer nur einen Zweig seiner Kunst kennt, ist wie ein Vogel mit nur einem Flügel», lehrte der indische Arzt Susruta um 500 n. Chr. Das Buch erläutert den Lesern beide Flügel seriöser Heilkunst; es prüft Fragwürdiges und geisselt Quacksalbereien.

*Roland A. Leemann-Rauber, Heilkunst im Wandel, Wissenswertes über Krankheitsein, Gesundwerden und Wellness, Fr. 44.–, Verlag Zürcher Oberland Medien.*

### Korrigendum

Schluckbeschwerden  
**Parkinson** 60/2000, Seite 11:

Jeanne-Marie Absil ist Krankenschwester, nicht Ergotherapeutin. F.O.T.-Therapie heisst korrekt: Facio-Orale-Trakt-Therapie. Wir bitten um Entschuldigung.



## Tipps von Betroffenen

In dieser Rubrik bringen wir Tipps von Betroffenen für Betroffene. Haben Sie eine Idee, die anderen nützen kann? Schreiben Sie uns!

### Bei Verstopfung und Schlafproblemen

Abends 1–2 Pflaumen in ein Bierglas legen und mit warmem Wasser ganz füllen. Wenn der Patient nachts erwacht: 1–2 Löffel Traubenzucker plus Vitamine (Dextropur plus) beimischen. Dann gibt man dem Patienten zuerst eine der weichen Pflaumen zum Kauen in den Mund. Anschliessend soll der Patient reichlich vom Saft trinken. Man kann noch Wasser nachschütten und den Vorgang später wiederholen.

**Dazu die Thuner Ernährungsberaterin Annelies Wirthwein:** «Nichts gegen eingelegte Backpflaumen. Aber warum diese in der Nacht kauen? Der Körper sollte dann schlafen, sich ausruhen und regenerieren. Das Kauen von Zwetschgen in der Nacht wäre mir auch wegen der Erstickungsgefahr zu gefährlich. Ich würde diesen Trunk auf keinen Fall nachts nehmen. Dextropur plus ist Vitamin C, und das macht wach. Diese Zutaten halte ich zum Frühstück besser geeignet. Einer Verstopfung könnte man auch mit Gemüsesäften oder mit einem Probioplus- oder LC1-Yoghurt zum Znüni oder Zvieri entgegenwirken. Eine ausgewogene Ernährung ist am besten!»

### Ball spielen mit dem «Häki»

«Häki» sind sogenannte Jonglierbälle, meist gehäkelt und mit Hirse satt gefüllt. Diesen Tipp bekamen wir von einer Angehörigen, die regelmässig mit ihrer parkinsonkranken Mutter schon am Morgen Ball spielt. Das Ballspielen löst die Muskelstarre vom Liegen in der Nacht, die Mutter vergisst dabei ihre Schmerzen, ihre Lebensgeister werden geweckt. Das einander Zuspieren des Balles gibt auch immer Anlass zum Lachen. Wann haben Sie das letzte Mal Ball gespielt?

## Parkie-Lions: die Literaten

Parkinsonbetroffene haben eine neue europäische Literaturzeitschrift gegründet: «Parkie-Lions» heisst das Heft, das Schweizer Parkinsonbetroffene um Balz Eggenschwiler und Irene Nora Storck nun ein bis zweimal pro Jahr herausgeben wollen. Die erste Nummer ist letzten Herbst erschienen und enthält deutschsprachige Kurzprosa, Gedichte und Tagebuchnotizen. Das Heft kostet fünf Franken. «Parkie-Lions» heisst auch der Literaturclub für Parkinsonpatienten und andere, die sich für Schreiben und Literatur interessieren. *Kontakt: Balz M. Eggenschwiler, Zeltwiesstrasse 8, 8608 Bubikon*

## Zürcher Sozialwesen: Soziale Hilfe von A–Z

Das Verzeichnis 2001/02 ist in 11., überarbeiteter Auflage in gedruckter und elektronischer Form erschienen. Es enthält auf 620 Seiten Adressen von rund 3400 öffentlichen, privaten und kirchlichen Organisationen. Das Buch inklusive CD-ROM gibt es für Fr. 78.– bei der Informationsstelle des Zürcher Sozialwesens, Gasometerstrasse 9, 8005 Zürich, Tel. 01 272 40 41, Fax 273 03 03, E-Mail: kontakt@infostelle.ch oder online unter [www.infostelle.ch](http://www.infostelle.ch)

## Nach innen wachsen – ein Begleiter zum Leben und Sterben

Wir alle wünschen uns, bei der Beschäftigung mit dem eigenen Tod nicht alleine zu sein. Dieses Buch nimmt seine Leser sanft, aber bestimmt bei der Hand und begleitet sie auf den verschiedenen Stufen des Abschieds. Im ersten Teil «Ich begegne meinem Tod» stimmen sachliche und einfühlsame Texte auf die Gedanken, Fragen und Ängste ein. Im zweiten Teil folgt Praktisches: Auf Vor drucken können persönliche Daten, Informationen und Bestimmungen eingetragen werden. Im letzten Teil «An meine Lieben» lässt sich auf 32 freien Seiten ein persönliches Tage-

## Gratis-Hotline

PARKINFON

0800 80 30 20

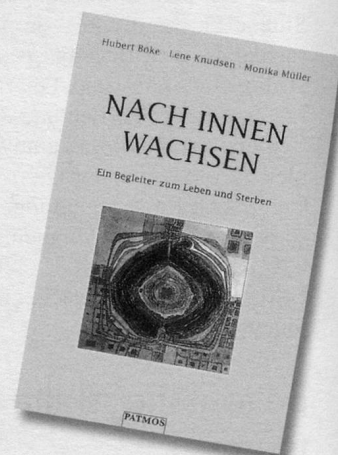
Neurologen beantworten Ihre Fragen zur parkinsonschen Krankheit

**7.3./11.4. (Sonderaktion zum Parkinsontag: 10–18 Uhr)/2.5./6.6., von 17 bis 19 Uhr**

Eine Dienstleistung der Schweizerischen Parkinsonvereinigung, in Zusammenarbeit mit Roche Pharma (Schweiz) AG, Reinach.

## Entlastungsdienst im Kanton Aargau

Auch im Kanton Aargau besteht ein «Verein Entlastungsdienst», der Angehörigen von behinderten Menschen regelmässige, langfristige Entlastung anbietet. Informationen: Verein Entlastungsdienst, Geschäftsstelle, Bahnhofstrasse 57, 5001 Aarau, Tel. 062 837 50 20, Fax 837 50 25.



buch führen, z.B. «Erinnerungen an meine Kindheit» oder «Orte und Landschaften, die ich besucht habe».

Hubert Böke ist evangelischer Pfarrer, Klinikseelsorger und Trauerberater. Lene Knudsen-Böke ist Trauerberaterin, Monika Müller Psychotherapeutin und Supervisorin. *Hubert Böke, Lene Knudsen-Böke und Monika Müller: Nach innen wachsen – ein Begleiter zum Leben und Sterben, Fr. 37.–, Patmos-Verlag.*