

Brücke in den Alltag

Autor(en): **Kornacher, Johannes**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2003)**

Heft 71

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815736>

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.

BRÜCKE in den Alltag

Wer mit einer Krankheit wie Morbus Parkinson lebt, hat mit Einschränkungen im Alltagsleben zu rechnen. Einfach hinnehmen muss man diese aber nicht: Mit Ergotherapie lässt sich die Alltagsfähigkeit oft gut verbessern.

Von Johannes Kornacher

Fritz Sch. hat Probleme mit dem Anziehen. Vor allem mit Hemd, Pullover und Jacke kämpft er lange: Er hat Mühe, den rechten Arm über den Kopf zu heben und ihn zu drehen. Meist hilft dem 67-jährigen seine Frau, aber wenn das Kleidungsstück dann richtig sitzt, bleibt bei Sch. immer ein Stück Frust zurück. «Es nervt mich, auf sie angewiesen zu sein», sagt der pensionierte Handelsvertreter.

Morbus Parkinson ist eine schleichende Krankheit, sie beginnt meist sehr diskret. Im Rückblick können die ersten Anzeichen über viele Jahre verfolgt werden. Oft sind es unspezifische Frühzeichen wie Krämpfe, unklare Verspannungen, depressive Verstimmungen oder ein leicht schlurfender Gang, die als mögliche

macht ihm am meisten zu schaffen. Neben dem Anziehen behindern ihn auch das feine Zittern der rechten Hand und die Schwierigkeit, feinmotorische Dinge auszuführen, etwa das Zuknöpfen seines Hemdes oder das Schliessen des Reissverschlusses. Alles dauert eine kleine Ewigkeit und führt meist dazu, dass seine Frau Hilde helfend eingreift. Bei seinem Arzt klagte er über diesen Zustand. «Kann man denn da nichts machen?», fragte er. Der Arzt riet ihm zur Ergotherapie und stellte eine Verordnung aus.

Die Ergotherapie ist eine der Begleittherapieformen bei Morbus Parkinson. Der Begriff leitet sich aus dem griechischen Wort «Ergon» = Arbeit, Tätigkeit ab. Ergotherapie beruht auf medizinischer und sozialwissenschaftlicher Grundlage und stellt konkrete Aktivität in den Mittelpunkt. Parkinson typische Probleme haben meist mit der Ernährung, der Körperhaltung, Feinmotorik und Kommunikation zu tun. «Unsere Arbeit zielt darauf, dass Betroffene ihre Handlungskompetenzen im täglichen Leben wieder erlangen oder möglichst weit erhalten können», sagt die Ergotherapeutin Francesca Polotniuk vom Spital Zimmerberg in Wädenswil ZH. Dabei sucht die Ergotherapie möglichst die Zusammenarbeit mit anderen Behandlungsformen wie etwa der Physiotherapie. Sie geht von der ganzen Person aus und will individuelle Wege für Probleme finden, die häufig in einem

grösseren Zusammenhang stehen. Jeder Mensch habe sein eigenes Krankheitsbild und gehe ganz individuell mit seiner Krankheit um, sagt Polotniuk. «Dazu sind wir alle von unserer psychischen Verfassung beeinflusst.» So gelingen manche Dinge eben leichter – oder eben nicht.

Im Falle von Fritz Sch. etwa ging es nicht um das rein motorische Problem, sondern auch um die Abhängigkeit, die er von seiner Frau verspürte. Weil diese oft zu früh eingriff, kam Sch. besonders dann unter Stress, wenn sie in der Nähe war, was wiederum seine Symptome und das Gefühl verstärkte, «es nicht zu können». Die Ergotherapeutin hat diesen Mechanismus erkannt. «Sie wirken unzufrieden», sagte sie und verwies auf die Spannung, die zwischen dem Paar in der Luft lag. So animierte die Therapeutin die Eheleute, ihre Beziehungsprobleme zu erkennen und Lösungen zu suchen.

Voraussetzung für ein Gelingen der Zusammenarbeit mit der Ergotherapeutin ist ein klares Problembewusstsein des Betroffenen und die Motivation, etwas zu verändern. Dazu braucht es auch den Willen, bestimmte Übungen regelmässig auszuführen. Der ideale Patient ist kritisch, lernbereit, motiviert und problemorientiert. «Ich spreche mit dem Patienten immer zuerst über seine Prioritäten und Ziele», erklärt Frau Polotniuk, die auch fachliche Beirätin in der SPaV ist. ▶

Welche Prioritäten und Ziele haben Sie?

Frühform der parkinsonschen Krankheit in Betracht gezogen und von einem Neurologen abgeklärt werden müssen.

Auch bei Sch. begann alles eher harmlos. Beim Schwimmen merkte er, dass sein rechtes Bein nicht machte, was er wollte. Heute, sieben Jahre nach der Diagnose Parkinson, kommt er einigermassen gut zurecht. Seine «schwache» rechte Seite



Ergotherapeutische Checkliste

Die Churer **Ergotherapeutin Kiki Hofer** hat für die Parkinsonvereinigung eine detaillierte Checkliste ausgearbeitet. Sie behandelt elf Themen des Alltagslebens wie Wohnung, Badhygiene, Haushalt, Kleidung, Kommunikation und vieles mehr (vorläufig nur auf Deutsch erhältlich).

Die 13-seitige Liste gibt es gegen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 10.– bei SPaV, Postfach 123, «Ergoliste» 8132 Egg

Hier einige Beispiele:

Wohnung

- Möglichkeiten zum Abstützen auf Kommoden, Fensterbänken usw. schaffen
- Tür- und Fenstergriffe, Wasserhähne verlängern: im Haushalts- und Sanitätsfachhandel fragen
- Die Raumbelichtung sollte möglichst taghell sein, Neonlicht sollte man vermeiden

Bett

- Betthöhe anpassen
- Seitlich am Bett Haltegriffe oder Ledergurte zum besseren Umdrehen anbringen
- Nachttisch oder Schwenktisch für Wichtiges platzieren

Bad/Hygiene

- Hocker vors Waschbecken
- Dusche: Hocker oder an die Wand fixierter Klapphocker
- Rücken eincremen: Farbröller oder weicher Tortenspachtel

Kommunikation

- Anrufbeantworter benutzen, wenn Sie nicht schnell genug sind
- Schreiben: Druckbuchstaben, laut mitbuchstabieren und nach jedem Wort Stift anheben
- Bei verwuschener Sprache: für häufig auftretende Situationen Kärtchen vorbereiten

Infos zur Ergotherapie

Wie komme ich zur Ergotherapie?

- Genau mit Arzt besprechen (Verordnung)
- Sicherheitshalber sollten Sie mit der Krankenkasse reden

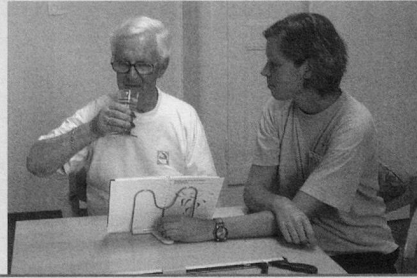
Wie finde ich Ergotherapie?

Fragen Sie

- den Arzt
- den Ergotherapeuten-Verband EVS Postgasse 17, 3011 Bern Tel. 031 313 88 44
- das nächste Spital
- das Rotkreuzzentrum ihrer Region
- Ergotherapeuten mit eigener Praxis
- in der Selbsthilfegruppe
- Wichtig: nach Erfahrung mit Parkinson/Neurologie fragen

Hilfsmittel

- Hilfsmittelmarkt in Ihrer Region (auch Romandie und Tessin) Auskunft über Telefon 062 396 27 67
- ständige Hilfsmittelausstellung: SAHB Hilfsmittelberatung für Behinderte Industrie Süd, Dünernstrasse 32 4702 Oensingen SO, Tel. 062 396 27 67



Klinik Bethesda Tschugg: Die Therapeutin Janneke van Druten und ihr Patient üben mit Knetmasse die Kräftigung der Hand (li). Dann testen sie Hilfsmittel, hier eine Buchstütze und den Trinkbecher Roccalino. Regelmässige Schreibübungen machen die Schrift wieder deutlicher (re).

Fotos: Klinik Bethesda

Sie versteht ihre Arbeit als zeitlich begrenzte Hilfe zur Selbsthilfe, denn: «Meistens kann jemand sein Problem selbst lösen.» Manchmal sind die Schwierigkeiten aber überlagert und deshalb für den Betroffenen alleine schwer lösbar. Beispiel: Eine von Parkinson betroffene Frau hat Mühe mit dem Kochen. Die Therapeutin findet im Gespräch heraus, dass die Patientin unbedingt alles, vom Einkaufen bis zum Servieren, selbst und perfekt machen will. Dabei hat sie immer

Sich der Realität stellen und Hilfe suchen

noch den Zeitrahmen von früher im Auge und kommt dann wegen des unpassenden Zeitmanagements in Schwierigkeiten. «Lassen Sie sich doch im Haushalt helfen, dann könnte manches andere Wichtige besser funktionieren», rät sie und schlägt auch praktische Lösungen wie etwa eine Pfanne mit zwei Griffen und eine zusätzliche Abstellmöglichkeit neben dem Herd vor.

Ergotherapie geht davon aus, dass ein kranker Mensch trotz Behinderung möglichst viel selbst machen kann. Oft lässt sich mit einer Umstellung gewohnter Organisation im Tagesablauf viel erreichen. Ergotherapeuten untersuchen auch den Arbeitsplatz oder das Sitzverhalten am Pult von noch berufstätigen Patienten, die zum Beispiel schnell ermüden oder unter Verspannungen leiden. Beim Einsatz von Hilfsmitteln gilt der Grundsatz: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Wieder ein Beispiel: Wer morgens Mühe hat, aus dem Bett aufzustehen, sollte seine Medikamente griffbereit am Bett haben. Wenn die Tabletten wirken, hilft viel-

leicht ein am Bettende fixiertes Leintuch mit grossen Knoten beim Aufsitzen. Auch rutschige Bettwäsche, eine härtere Matratze oder Lockerungsübungen können sinnvoll sein.

Die Churer Ergotherapeutin Kiki Hofer hat für die SPaV eine Checkliste zu Abklärungen und Verbesserungen für die Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL) erstellt (siehe Kasten S. 13). Hofer nennt eine wichtige Voraussetzung dafür, dass das Leben mit Parkinson eine möglichst hohe Qualität bringen kann: die Realität mutig anzuschauen. Dazu soll man nicht verdrängen, dass man nicht mehr so funktionstüchtig ist wie früher. «Sich dem Jetzt stellen», nennt das Hofer und wünscht allen Betroffenen, nicht den Kopf in den Sand zu stecken. «Es ist vieles möglich», sagt sie und verweist auf die unzähligen Tricks und Hilfsmittel, die den Alltag trotz Behinderung lebenswert machen können. ☺

Schriftübungen

Wenn Schreiben schwer fällt

Angeregt durch den Beitrag im Magazin **Parkinson** Nummer 68 über Schreibprobleme bei Morbus Parkinson hat Franz Suter, frühzeitig pensionierter Lehrer und selbst seit zehn Jahren Betroffener, ein Übungsheft zusammengestellt. Auf 48 A4-Seiten stellt Suter ausführliche Übungen zum Lockern der beim Schreiben am häufigsten beanspruchten Muskeln vor. Dazu zeigt er, wie man den Schwung der Schrift erhalten und auffrischen kann und wie sich das Schriftbild erhalten und gestalten lässt.

Bezugsadresse:

Franz Suter

Reussblickstrasse 64, 6038 Gisikon

Tel./Fax 041 450 14 35

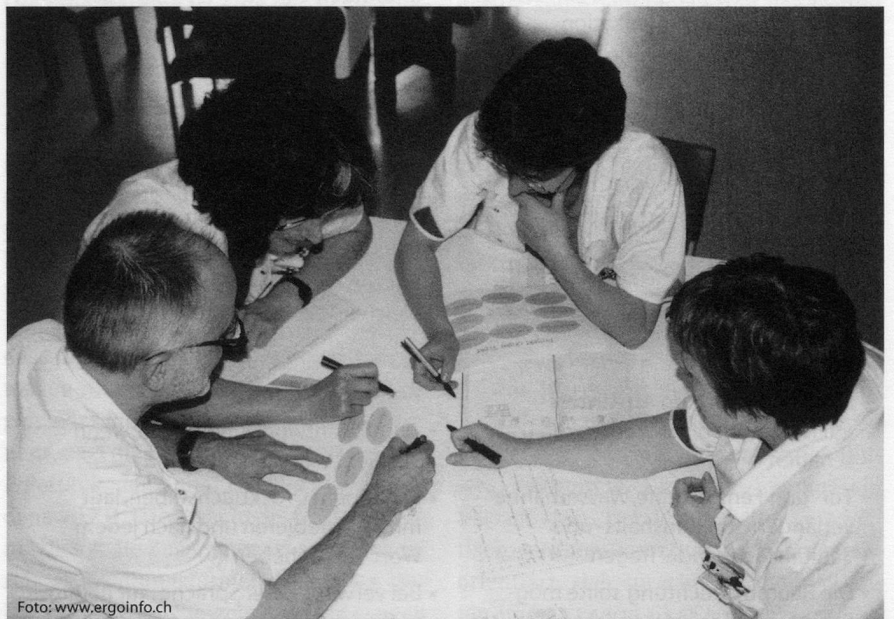


Foto: www.ergoinfo.ch

Ergotherapie arbeitet mit anderen Therapieformen, der Pflege und der Neurologie zusammen: Klinikteam beim Ausarbeiten eines Therapieplans für eine Parkinsonpatientin.