

# Sprechstunde mit Elisabeth Ostler

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 103: **Interview : Prof. Hans-Peter Ludin zieht Bilanz = le prof. Hans-Peter Ludin tire le bilan = Intervista : il prof. Hans-Peter Ludin fa un bilancio**

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.

# Sprechstunde mit Elisabeth Ostler

## Schlechte Beweglichkeit in der Nacht – was tun?

**Mein Mann hat seit sechs Jahren Parkinson. Seit einigen Wochen hat er zunehmend Mühe, sich nachts im Bett zu drehen. Ich bin nicht sehr kräftig und es gelingt mir nur mit grosser Anstrengung, ihn auf die andere Seite zu drehen. Dass ich nachts aufstehen muss, um ihm zu helfen, zehrt zudem an meinen Kräften. Was raten Sie uns?**

Wenn die Beweglichkeit nachts deutlich schlechter ist als tagsüber, kann eine Optimierung der Medikamente durch den behandelnden Neurologen helfen. Zudem sollte Ihr Mann im Rahmen der Physiotherapie die Bettmobilisation üben. Sinnvoll sind auch die von Parkinson Schweiz angebotenen Kinaesthetics-Kurse für Patienten und Angehörige. In diesen lernen Sie gemeinsam mit Ihrem Mann, wie Sie Ihrem Mann die zum Umdrehen nötige Unterstützung geben können, ohne sich selbst körperlich zu überlasten. Ein kleines, von vielen Betroffenen als sehr hilfreich empfundenes Hilfsmittel ist das Rutschtuch. Dieses besteht aus hochgleitfähigem Material, das doppelschichtig unter den Patienten gelegt, das Umdrehen im Bett massiv erleichtert. Die Stoffschichten gleiten so leicht aufeinander, dass nur ganz wenig Kraft zum Drehen benötigt wird. So können sich die Betroffenen wieder ohne Hilfe im Bett bewegen, was die Angehörigen stark entlastet.

## Wie kann man schlimme Stürze vermeiden?

**Mein Mann stürzt seit einiger Zeit immer wieder so plötzlich und überraschend, dass ich keine Chance habe zu reagieren. Bisher kam er gottlob stets mit leichten Blessuren davon. Doch wir machen uns natürlich Sorgen, dass er sich einmal ernsthafter verletzen könnte. Wissen Sie einen guten Rat?**

Stürze kommen im späteren Verlauf der Parkinsonkrankheit leider bei vielen Betroffenen vor. Sprechen Sie auf jeden Fall mit dem Neurologen, denn oft kann durch Anpassung der Medikation die Gangsicherheit der Betroffenen verbessert werden.



**Elisabeth Ostler** ist diplomierte Pflegefachfrau. Sie arbeitete 21 Jahre an der Neurologischen Klinik am Kantonsspital St. Gallen. Von 2003 bis 2008 war sie als Parkinson Nurse an der Helios Klinik Zihlschlacht tätig. Seit Februar 2009 leitet sie den Fachbereich «Weiterbildung und Pflege» bei Parkinson Schweiz.

Gelingt es nicht, das Sturzrisiko auf diese Weise positiv zu beeinflussen, können aber auch noch andere Massnahmen ergriffen werden. Einerseits hilft die konsequente Verwendung eines Rollators, andererseits können Sie der Sturzproblematik durch gezielte Gangschulung im Rahmen einer regelmässigen Physiotherapie entgegenwirken. Überdies ist es sinnvoll, genau zu analysieren, in welchen Situationen Ihr Mann am häufigsten stürzt und wie genau der Sturz erfolgt. Welche Körperteile tragen Blessuren davon? Fällt er eher seitlich auf die Hüfte, mehrheitlich aufs Gesäss oder meistens auf die Knie?

Entsprechend sollten die am stärksten gefährdeten Körperstellen gezielt geschützt werden. Bei Stürzen auf die Seite sollten Hosen mit Hüftprotektoren angezogen werden. Bei wiederholten Stürzen aufs Gesäss schützt eine Protektorenhose mit Steissbeinschutz die untere Wirbelsäule und den Steiss. Fällt Ihr Mann indes immer wieder auf die Knie, machen Knieschützer Sinn. Die Firma PD Care in Männedorf ZH (Tel. 044 480 02 20, [www.pdcare.ch](http://www.pdcare.ch)) stellt innovative Protektorenhosen her. Mitglieder von Parkinson Schweiz profitieren dort von Vorzugspreisen.

## Die Stimme wird immer leiser und undeutlicher

**Meine an Parkinson erkrankte Frau spricht in jüngster Zeit derart leise und undeutlich, dass ich sie kaum noch verstehen kann. Wenn ich sie dann bitte, etwas nochmals zu wiederholen, reagiert sie oft gereizt. Diese Situation ist für uns beide belastend, denn wir haben immer lange Gespräche geführt.**

Im Lauf der Parkinsonerkrankung kann sich die Sprache verändern. Oft wird sie leiser und undeutlicher. Die Betroffenen selbst bemerken diese Veränderung häufig nicht. Es ist daher für Sie beide wichtig, sich bewusst zu werden, dass die Sprache sich krankheitsbedingt verschlechtert. Gezieltes Üben der Stimmlautstärke, idealerweise mit einer Sprachtherapeutin, kann dazu beitragen, dass die Verständigung wieder besser funktioniert. Zudem sollten Sie folgende Tipps beachten:

Haben Sie Geduld – lassen Sie Ihrer Frau stets genügend Zeit, in Ruhe auf eine Frage zu antworten! Schalten Sie überdies bei Gesprächen störende Nebengeräusche (z.B. Radio oder Fernseher) aus. Fordern Sie Ihre Frau höflich auf, das Gesagte laut zu wiederholen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Trainieren Sie im Alltag regelmässig und gemeinsam das lautere Sprechen. Sie können beispielsweise in verschiedene Räume gehen und sich etwas zurufen. Auch Telefonieren ist eine gute Übung. Zudem kann Singen die Lautstärke verbessern und die Stimme lebhafter machen.

Eventuell wäre es gut, wenn der behandelnde Neurologe Ihre Frau zu einer Logopädin überweist, die das *Lee Silverman Voice Treatment* beherrscht. Diese Methode wurde von zwei Sprachtherapeutinnen für die Parkinsonpatientin Lee Silverman entwickelt, weil es deren Familie ähnlich erging wie Ihnen. In unserem Shop können Sie überdies die CD «Logopädieübungen für Parkinsonbetroffene» bestellen. Regelmässiges Training mit der CD hilft, die Stimme lauter und deutlicher zu machen. ■

### FRAGEN ZU PARKINSON?

Schreiben Sie an: Redaktion  
Parkinson, Postfach 123, 8132 Egg,  
[presse@parkinson.ch](mailto:presse@parkinson.ch)