

Informationstagung

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 125: **Parkinson und Finanzen : Sozialversicherungen = Parkinson et finances : assurances sociales = Parkinson e finanze : assicurazioni sociali**

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.

Wenn man schon morgens schrecklich müde ist

Thema der Informationstagung vom 23. November am Luzerner Kantonsspital war die Müdigkeit. Experten gaben Ratschläge, was man gegen Fatigue tun kann.



Die Experten beantworteten bereitwillig viele Fragen. Foto: Reto Schneider

Wer hat nicht schon mal unter Müdigkeit gelitten? – Im Saal des Luzerner Kantonsospitals (LUKS) interessierten sich die rund 180 Personen im Publikum brennend für das Thema. Das Spital hat den Informationsanlass zusammen mit Parkinson Schweiz organisiert. Prof. Dr. med. Stephan Bohlhalter, Chefarzt des Neurozentrums am LUKS sowie Präsident des Fachlichen Beirates und Vorsitzender des Forschungsausschusses von Parkinson

Schweiz, definierte die mentale Ermüdung: «Fatigue ist nicht eine Müdigkeit aufgrund von Schlafmangel, sondern ein Mangel an Energie.» Rund die Hälfte der Parkinsonbetroffenen leide darunter.

Bei Morbus Parkinson könne die Fatigue schon früh auftreten, sagte der Neurologe, am häufigsten aber bei fortgeschrittener Krankheit. Für die Betroffenen sei es mühsam, sich für Aktivitäten im Alltag zu überwinden. Oft folge der Rückzug in die Isolation. Die Lebensqualität werde von diesem «störenden Problem» stark eingeschränkt. Zugrunde liege unter anderem ein Serotoninmangel. Medikamentös sei das Problem nicht immer einfach zu beheben (siehe Kasten).

Dr. phil. Tobias Pflugshaupt riet zu einer **Verhaltensanpassung** mit effizienten Strategien. Etwas körperliche Aktivität könne der mentalen Ermüdung entgegenwirken. Unwichtiges sollten Betroffene vermeiden oder delegieren. Anstrengendes sei sinnvoll, am Morgen zu erledigen. Zudem solle man es vermeiden, mehrere Aufgaben gleichzeitig auszuführen.

Dr. phil. Tim Vanbellingen empfahl, den Tag zu planen («Aktionsplan»), um sich trotz der schweren Müdigkeit für

Aktivitäten zu überwinden. Der Leiter motorische Therapien am Neurozentrum erwähnte Kraft-, Konditions-, Geh- und Feinmotoriktraining. Zudem wies er auf den Nutzen von LSVT BIG hin, Übungen gegen die Bewegungsverlangsamung. Tai Chi sei eine gute Gleichgewichtsübung und Tango zusätzlich eine soziale Aktivität, um die Lebensqualität zu erhöhen. Am Schluss gingen die Referenten bereitwillig auf Fragen rund um das Thema Müdigkeit ein.

Eva Robmann

Planète Santé

Parkinson Schweiz war erstmals mit einem Stand an der Gesundheitsmesse Planète Santé der ETH Lausanne präsent. Die zum zweiten Mal durchgeführte Gesundheitsmesse war ein Erfolg. 29 000 Interessierte besuchten den vom 24. bis 27. November 2016 dauernden Anlass. Der neu interaktiv konzipierte Grossanlass mit knapp 100 Ausstellern stiess mit seinen zahlreichen Angeboten zum Anfassen und Ausprobieren sowie mit Gesundheitstests und Spielen auf grossen Anklang. Am Stand von Parkinson Schweiz konnten sich die Besucher mittels Zitterhandschuh in die Lage eines Parkinsonbetroffenen versetzen. So erfuhren sie die Schwierigkeiten im Parkinsonalltag, etwa beim Tischtennis oder Schreiben. Viele nutzten diese Gelegenheit ebenso wie weitere Geschicklichkeitsspiele. Das deutsch- und französischsprachige Team von Parkinson Schweiz beantwortete unzählige Fragen von Interessierten und nutzte so den Kontakt zu Gesunden, um sie für die Krankheit Parkinson zu sensibilisieren.

Evelyne Erb

Medikamente gegen Fatigue

Quelle: Prof. Dr. med. Stephan Bohlhalter

Dopaminstoffwechsel

Rasagilin (Azilect) und L-Dopa mindern laut Studien die Fatigue. Dopaminagonisten wie Pramipexol (Sifrol) wirken laut Studien besser als L-Dopa gegen Fatigue.

Serotoninstoffwechsel

Antidepressiva werden oft eingesetzt. Es gibt aber keine Studien bei Parkinson.