

Kurse und Seminare

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 126: **Mobilität : mental flexibel bleiben = Mobilité : conserver sa souplesse mentale = Mobilità : preservare la flessibilità mentale**

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.

Pflegend begleiten für Angehörige

19 Angehörige von Parkinsonbetroffenen nahmen am 8. März teil am Seminar «Pflegend begleiten». Sie lernten, worauf es bei der Pflege ihres Partners oder ihrer Partnerin ankommt.

Das Leben mit einem an Parkinson erkrankten Partner stellt viele Herausforderungen. Zu Beginn des Seminars in Zürich sammelte die Leiterin die Fragen der teilnehmenden 17 Frauen und zwei Männer. Die beschriebenen Zettel wurden an die Wand geheftet und später der Reihe nach besprochen. Darauf stand etwa: «Wie kann sich mein Mann die Zähne putzen, wenn er

nicht mehr genügend Druck mit der Bürste ausüben kann?» Oder: «Welche Hilfsmittel gibt es bei Urininkontinenz?» Auf einem Zettel stand: «Wie kriege ich meinen Mann aus dem Bett, wenn er steif ist am Morgen?» Weitere Themen waren Verwirrtheit und abnehmende Kognition, Halluzinationen, Schluckstörungen und übermässiger Speichelfluss.

Vorher erläuterte die Seminarleiterin die medizinischen Grundlagen der Krankheit und die Therapiemöglichkeiten. Danach folgten die praktischen Aspekte des Alltags. An einem vom Zentrum zur Verfügung gestellten Bett zeigte sie Methoden, wie der Partner bei der Mobilisation möglichst rückschonend und mit minimalem Kraftaufwand unterstützt werden kann. Hilfsmittel wie das Rutschtuch oder das Knotenseil kamen zum Einsatz. Weitere Hilfsmittel zu Lebensbereichen wie Essen und Trinken, Medikamenteneinnahme, aber auch zum Thema Ausscheidung wurden vorgestellt. Manche Hilfsmittel sind im Shop von Parkinson Schweiz erhältlich. Während des gemeinsamen Mittagessens tauschten sich die Kursteilnehmenden rege aus.

Elisabeth Ostler

Tai Chi in Männedorf



Bei Tai Chi braucht es Konzentration. Foto: Katharina Scharfenberger

Gespannt betraten wir am 10. März den Kursaal im Hotel Boldern, wo wir von den Leiterinnen begrüsst wurden. Nach einigen Erläuterungen wie Tai Chi sei eine chinesische Kampfkunst, die das Prinzip von Yin und Yang mit dem Faustkampfwissen des Kung Fu kombiniere, gings gleich zur Sache: Erste Übungen im Stehen wurden gemacht. Schon von Beginn weg herrschte eine gute, motivierende Stimmung. Ich merkte bald einmal, was so locker aussah, verlangte einige Konzentration. Im Verlauf des Kurses erfuhren wir zudem, dass Tai Chi gesundheitsfördernde Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele hat, die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert sowie die innere und die äussere Fuss- und Beinmuskulatur stärkt.

Forschungsergebnisse zeigen, dass Tai Chi praktizierende Parkinsonbetroffene bei Bewegungsabläufen, Balance sowie motorischen und sensorischen Fähigkeiten im Vergleich zu andern Gruppen die grössten Fortschritte machten. Die Leiterin Katharina Kadler lobte uns häufig. Ihre Begeisterung liess den Funken immer wieder auf uns überspringen. Bei den Bezeichnungen für die Übungen wie «den Himmel stützen und die Erde stemmen, um Milz und Magen zu stärken» oder «nach hinten schauen, um die fünf Krankheiten und sieben Leiden hinter sich zu lassen» konnte ich mir ein Schmunzeln nicht verkneifen. Einige der Übungen, die ich an diesem Wochenende gelernt habe, mache ich nun täglich zu Hause.

Hansruedi Jäger

KURZ NOTIERT

Tanzkurs in Basel

Seit dem 14. März wird in Basel ein Tanzkurs für Parkinsonbetroffene angeboten, Dance for Parkinson Schweiz. Der von zwei professionellen Bühnentänzerinnen durchgeführte Kurs war schnell ausgebucht. Das Konzept der Kombination von freudvoller Bewegung und sozialer Interaktion stammt aus New York und entstand vor 13 Jahren aus der Zusammenarbeit einer berühmten Tanzgruppe und der dortigen Parkinson-Vereinigung. Der nächste Kurs beginnt in Basel Mitte August.

Anmeldungen:

Stephanie Gehlen, Tel. 079 723 79 66, dance.parkinson@gmail.com



Gemeinsames Tanzen. Foto: zvg