Auseiner Dienstag, 4. Oktober 2022

Tipps für den Alltag mit Parkinson

Nicht nur Erkrankte, auch Angehörige sind von dieser Krankheit unmittelbar betroffen

Die heimtückische Krankheit Parkinson schafft im Alltag grosse Herausforderungen. In vielerlei Hinsicht. Wie können diese gemeistert werden? Diesem Thema widmete sich ein aufschlussreicher Vortrag.

SANDRA CLAUS

Die Selbsthilfegruppe Bezirk Affoltern am Albis lud von Parkinson Betroffene und Angehörige am vergangenen Donnerstag zu einem Referat von Frau Elisabeth Ostler von Parkinson Schweiz ein. Sie ist Pflegefachfrau und eine Parkinson Nurse. Anders als im Ausland ist in der Schweiz eine nachhaltige Pflege spezialisiert auf Parkinson eher Neuland. Zu den Aufgaben von Elisabeth Ostler gehören darum neben der Beratung auch die Schulung von Pflegenden.

Individuelle Medikation

Die Symptome dieser heimtückischen Krankheit sind vielfältig und sehr individuell. Sie reichen von motorischen und koordinativen Störungen, hin zu Problemen mit dem Schlucken, der Verdauung und dem Darm bis zu starken Stimmungsschwankungen, Schlaf- und Gedächtnisstörungen. So gestaltet sich die Einstellung der Medikamente als überaus komplex und aufwendig. Sie ist aber zentral, um dem Erkrankten ein annähernd beschwerdearmes Leben zu ermöglichen. Damit sich der zuständige Neurologe ein möglichst ganzheitliches Bild der Beschwerden machen kann, eignen sich das Ausfüllen des sogenannten Befindlichkeitsspiegels und das Führen des Parkinson-Tagebuchs.

Parkinsonbetroffene wollen selbstständig sein. Eine situative Unzulänglichkeit des Betroffenen ist krankheitsbedingt und niemals böse Absicht. Dem Erkrankten wie auch dem Angehörigen helfen eine grosse Portion Gelassenheit sowie Geduld und mindestens eine Prise Humor. Für die Bewältigung des Alltags gibt es verschiedene Hilfsmittel. Dazu



Elisabeth Ostler und Rita Ackermann nach dem Vortrag «Tipps für den Alltag mit Parkinson». (Bild Sandra Claus)

gehören beispielsweise Aufrichthilfen fürs Bett, Haltegriffe im Badezimmer und der Rollator. Dieser dient als Stütze und hilft, das Gangbild zu verbessern.

Praktische Tipps bei «Freezing»

Weiter ist es lohnenswert, sich unter anderem folgende Vorsätze zu Herzen zu nehmen: für Unternehmungen genügend Zeit einplanen, Stress und Aufregung sowie Dual-Tasking vermeiden. Gleichzeitig zu essen und ein Gespräch zu führen, kann mitunter bereits zu viel sein. Auch gibt es verschiedene Strategien bei motorischen Blockaden, dem sogenannten «Freezing». Wenn während mehrerer Sekunden gar nichts mehr zu gehen scheint, können sensorische Impulse aktivierend wirken.

Dazu gehören beispielsweise lautes Zählen und Singen, bewusstes Marschieren – am besten im Kommandoton «links-rechts» – und das mit der flachen Hand auf den Oberschenkel klatschen.

Seelische Unversehrtheit

Aufgrund der Krankheit kommt es leider oft zu Stürzen und als Folge dessen zu Verletzungen. Gute Lichtverhältnisse im Wohnbereich, das Entfernen von Stolperfallen und das Begleiten der sturzgefährdeten Person dienen der Sicherheit. Für das psychische und körperliche Wohlbefinden ist ausreichende und regelmässige Bewegung unerlässlich.

Parkinson tangiert das Umfeld der Betroffenen enorm. Elisabeth Ostler rät den Angehörigen darum nachdrücklich, soziale Kontakte und Hobbys weiter zu pflegen, ihr eigenes Leben zu führen und sich tagsüber immer wieder Zeit-Inseln zu schaffen. Denn nur so können die immensen Auswirkungen einer Parkinson-Erkrankung zusammen und über längere Zeit gemeistert werden.

ANZEIGE



Neue bei der Kantonspolizei

Am vergangenen Freitag sind im Fraumünster in Zürich 37 Polizeiaspirantinnen und Polizeiaspiranten (28 Männer und neun Frauen) in feierlichem Rahmen durch den Sicherheitsdirektor vereidigt worden.

Regierungsrat Mario Fehr dankte den Vereidigten, «dass Sie sich entschlossen haben, den Polizeiberuf zu ergreifen. Sie haben sich den harten Anforderungen der Polizeischule gestellt.» Und Fehr weiter: «Entsprechend stolz dürfen Sie sein, dass Sie die Grundausbildung erfolgreich absolviert haben.» Er betonte zudem, dass der Kanton Zürich ein hohes Sicherheitsniveau erreicht habe: «Das hat zu einem ganz entscheidenden Teil mit der Arbeit der Polizei, unserer Polizistinnen und Polizisten, zu tun.»

Flexible Menschen

Auch Kommandant Bruno Keller hiess die neuen Polizistinnen und Polizisten im Korps willkommen und dankte ihnen: «Die Kantonspolizei Zürich übernimmt Verantwortung für die Sicherheit im Kanton. Wir wollen für einen sicheren Lebensraum sorgen, in dem sich die Bevölkerung gerne aufhält. Für diese verantwortungsvolle Aufgabe benötigen wir auch Sie: Menschen aus der Mitte der Bevölkerung, die viele Fähigkeiten und Talente mitbringen; integre, aufrichtige und flexible Menschen, die gewillt sind, Dienst für die Gemeinschaft zu leisten.»

Die polizeiliche Grundausbildung dauert in der ganzen Schweiz zwei Jahre und ist auf zwei Lernorte verteilt. Das erste Ausbildungsjahr absolvieren die Aspirantinnen und Aspiranten an der Zürcher Polizeischule (ZHPS). Dort werden Aspirantinnen und Aspiranten verschiedener Zürcher Polizeikorps ausgebildet. In den ersten neun Monaten werden praktische und theoretische Grundlagen vermittelt.

Im Anschluss daran folgt ein Praktikum in den Stammkorps. Bei der Kantonspolizei Zürich erhalten die Aspirantinnen und Aspiranten im Praktikum einen ersten Einblick in die Arbeitswelt der Polizei und sammeln erste Erfahrungen. Sie absolvieren die Praktika auf einem Stützpunkt der Verkehrsvollzugspolizei und einem Polizeiposten unter Anleitung von erfahrenen, speziell dafür ausgebildeten polizeilichen Praktikumsbegleiterinnen oder -begleitern.

Ausbildung beim Flughafen

Im letzten Monat an der Polizeischule ZHPS werden die Aspirantinnen und Aspiranten in verschiedenen Fachbereichen theoretisch und praktisch geschult und auf die einheitliche Vorprüfung der eidgenössischen Berufsprüfung vorbereitet.

Nach erfolgreich absolvierter Vorprüfung folgt das zweite Grundausbildungsjahr bei der Flughafenpolizei-Sicherheitsabteilung am Flughafen Zürich. Dabei erwerben die Aspirantinnen und Aspiranten ihre fachlichen Fähigkeiten in den zentralen beruflichen Handlungskompetenzen direkt bei der praktischen Polizeiarbeit. (red.)