

Länger selbstständig bleiben

Das Leben mit Parkinson bringt Herausforderungen mit sich. Doch es gibt viele Lösungen, die den Alltag leichter machen und ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

Text: Thomas Schenk

Broschüre zu Alltagstipps

Parkinson Schweiz hat die Publikation zu Alltagstipps vollständig überarbeitet. Sie zeigt Tricks und Hilfsmittel zu allen Bereichen des täglichen Lebens auf. Die Broschüre liegt in elektronischer Form vor und kann kostenlos heruntergeladen werden.

→ parkinson.ch/shop

Fällt es Ihnen schwer, Ihre Handschrift zu entziffern? Etwa wenn Sie mit der Einkaufsliste, die Sie zu Hause geschrieben haben, im Laden stehen? Das kann daran liegen, dass die eigene Schrift immer kleiner wird. Dieses Parkinsonsymptom wird als Mikrografie bezeichnet. Doch es gibt einen einfachen Trick, damit die Schrift besser lesbar bleibt: «Wenn auf kariertem Papier geschrieben wird», weiss Simea Lüthi. «Das hilft, die Schrift besser zu strukturieren und eine lesbare Grösse beizubehalten.»

Auf diesen Tipp ist Simea Lüthi im Rahmen eines Projektes der Berner Fachhochschule gekommen. Zusammen mit neun weiteren Studierenden der Pflege, Physiotherapie und Ernährungsberatung suchte sie nach Hilfsmitteln, die den Alltag mit Parkinson leichter machen. Dazu besuchten die Studierenden Betroffene zu Hause und führten Gespräche.



In der Küche: Sitzend lässt sich vieles bequemer erledigen.

Einige der Hilfen zeigten sich erst beim anschliessenden Gang durch die Wohnung. «Viele Betroffene haben die Tricks verinnerlicht. Als wir sie darauf ansprachen, konnten sie diese nicht beschreiben. Erst in der konkreten Situation wurden sie sichtbar», sagt Simea Lüthi. Der Haltegriff im Flur zum Beispiel oder die rutschfeste Matte in der Dusche.

Expertinnen des Alltags

Parkinsonbetroffene sind im Alltag mit anspruchsvollen Situationen konfrontiert: Wenn es schwerfällt, die Schuhe zu binden, ein Hemd anzuziehen oder ins Auto zu steigen. Die Lösungen, die sie dabei entwickeln, helfen ihnen dabei, möglichst gut durch den Tag zu kommen. «Parkinsonpatienten wissen oft am besten, welche Aufgaben ihnen leichtfallen und wo sie Unterstützung benötigen», sagt Alexandra Menig, Ergotherapeutin MSc und



**«Parkinson-
betroffene
kennen ihre
Stärken,
Vorlieben und
Schwierig-
keiten.»**

Hilfsmittel immer zuerst prüfen

Interview mit Alexandra Menig, Ergotherapeutin MSc, Mitglied des fachlichen Beirats Ergotherapie von Parkinson Schweiz und Therapieleitung international Cereneo Schweiz AG.

Worauf sollten Betroffene vor dem Kauf eines Hilfsmittels achten?

Sie sollten sich fragen, ob etwas wirklich notwendig ist. Es ist wichtig, ein Hilfsmittel vorher zu testen und zu prüfen, ob es den Alltag erleichtert. Nicht jedes teure oder moderne Hilfsmittel ist für jeden Einzelnen das beste. Es kommt auf die individuellen Bedürfnisse an. Und häufig denken wir, mit dem Kauf eines Hilfsmittels hätten wir das Problem gelöst. Das ist aber nicht immer der Fall.

Welche Bedeutung haben elektronische Hilfsmittel?

Auch diese neuen Möglichkeiten sollten in Betracht gezogen werden. Ein Fitnesstracker kann Parkinsonbetroffenen helfen, ihre Bewegung

im Alltag zu überwachen und Sturzrisiken zu minimieren. Die kleinen Geräte liefern auch Feedback, was die Motivation verbessern kann, sich regelmässig zu bewegen. Zudem steigern Tracker die Sicherheit, da sie in Notfällen schnell Unterstützung anfordern können.

Welche Fehler gilt es bei der Wahl von Hilfsmitteln zu vermeiden?

Ein häufiger Fehler ist es, zu viele davon anzuschaffen, ohne sie genau zu prüfen. Wenn jemand 20 Hilfsmittel hat und nicht weiss, welches wann eingesetzt werden soll, macht das den Alltag eher komplizierter. Ein weiteres Problem kann sein, dass das falsche Hilfsmittel ausgewählt wird, es also nicht zu den individuellen Be-

dürfnissen passt. Ein Beispiel wäre ein Rollator, der nicht richtig eingestellt ist und dadurch mehr Schwierigkeiten verursacht, als er löst.



«Leichter mobil im Alltag»

Die eigenen Bewegungen bewusst wahrnehmen, Veränderungen ausprobieren und so alltägliche Aktivitäten wie Körperpflege oder das Aufstehen besser bewältigen: Das ist das Ziel des Zweitages-Seminars für Parkinsonbetroffene und pflegende Angehörige. Es findet statt am 1. April und am 11. November 2025 in Winterthur.

Parkinson-Shop

Der Online-Shop von Parkinson Schweiz bietet eine Auswahl an Hilfsmitteln an, die den Alltag erleichtern. → parkinson.ch/shop

Mitglied des fachlichen Beirats Ergotherapie von Parkinson Schweiz. «Alle kennen ihre Stärken, Vorlieben und Schwierigkeiten.»

Auch Fachkräfte aus der Ergo- und Physiotherapie können wertvolle Tipps geben und individuelle Lösungen aufzeigen, die den Alltag erleichtern. «Dabei sollten wir als Fachexpertinnen sehr gut auf die Betroffenen und ihre Angehörigen hören und ihre Wahrnehmungen mit in die Behandlung einfließen lassen», sagt Alexandra Menig.

Die Broschüre «Was im Alltag hilft» von Parkinson Schweiz vereint eine grosse Auswahl an Tipps von Betroffenen und Fachleuten. Die Publikation, die 2010 erstmals erschien, ist nun mit Unterstützung von Alexandra Menig vollständig aktualisiert worden. Sie deckt alle Bereiche des täglichen Lebens ab, von der Gestaltung des Wohnraums über Küche und Essen, Schlaf- und Badezimmer und Haushaltsarbeiten bis zu Kleidung und Reisetipps.

Sturzprävention

Um gewisse der vorgeschlagenen Massnahmen umzusetzen, braucht es vielleicht Fachleute. Zum Beispiel, wenn eine intelligente Haussteuerung (Smart Home) eingerichtet werden soll, um das Licht, Rolläden und weitere Funktionen bequem zu steuern. Doch viele Alltagstipps lassen sich einfach anwenden. Das zeigt sich bei der Vermeidung von Stürzen; dem Thema ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Gefahrenquellen sind unter anderem frei liegende Teppiche oder ungesicherte Stromkabel. Diese Stolperfallen zu entfernen, kann gerade für Betroffene mit unsicherem Gang ratsam sein. Auch dadurch, dass in der Wohnung Haltegriffe angebracht oder die Vorderkanten von Stufen mit farbigen Klebebandern markiert werden, kann das Sturzrisiko gesenkt werden.

Die Auswahl an Hilfsmitteln, das zeigt die überarbeitete Broschüre, ist gross. Was einer Person hilft, bringt einer anderen unter Umständen jedoch nur wenig. Denn Parkinson betrifft jeden Menschen anders. Deshalb lohnt es sich, Dinge vor dem Kauf zu prüfen und wenn möglich



Was tun, wenn die Schrift immer kleiner wird?

auszuprobieren, egal ob Trinkbecher, Dosenöffner oder spezielle Nagelknipser.

Ohne Hilfsmittel beweglich bleiben

«Es braucht nicht immer Hilfsmittel, um im Alltag selbstständig zu bleiben.» Das sagt Tamara Lenherr, Kinästhetiktrainerin an den Kliniken Valens. Der Begriff Kinästhetik wird auch als Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung übersetzt. Und darum geht es: die eigenen Bewegungen bewusst wahrzunehmen.

«Wir alle haben jahrelang eingeübte Bewegungsmuster. Damit wir diese anpassen können, wenn sich die Situation durch eine Erkrankung verändert, müssen wir sie zuerst erkennen», sagt Tamara Lenherr. Sie kennt sich aus mit Parkinsonbetroffenen – mehrere Jahre bot sie das Seminar «Leichter mobil im Alltag» für Parkinson Schweiz in Valens an.

Dabei stehen immer Alltagsaktivitäten im Fokus: Körperpflege, schlafen, essen und trinken, sich anziehen, von einem



Autofahren: Aussteigen kann anspruchsvoll sein.



Handlauf: Mehr Sicherheit im Badezimmer.

Stuhl aufstehen, ins Auto steigen. «Diese Dinge machen wir immer sehr ähnlich, was uns Sicherheit gibt», sagt Tamara Lenherr. In der Kinästhetik wird genau geschaut, wie diese Muster ablaufen, also wieviel Kraft nötig ist, wie einfach oder beschwerlich eine Bewegung fällt. «Dann verändern wir kleine Dinge, die Stellung der Füße etwa oder die Geschwindigkeit, mit der etwas ausgeführt wird. Und fragen die Teilnehmenden, welche Unterschiede sie wahrnehmen, was leichter oder schwerer fällt.» So erfahren sie, was bei ihnen funktioniert, und können ihren Bewegungsspielraum erweitern.

Auch Tamara Lenherr setzt Hilfsmittel ein. Etwa ein Leintuch, das am Bettrahmen festgemacht wird, damit sich jemand daran hochziehen kann. Doch allgemein ist sie zurückhaltend. «Betroffene sollen genau prüfen, welche Hilfsmittel Sinn machen und welche nicht», meint sie. Rutschtücher, die das Bewegen im Bett erleichtern, seien zwar eine gute Sache.

«Doch wenn jemand im Bett liegt, sollten sie entfernt werden. Sonst rutscht die Person schnell wieder nach unten. Das geschieht im Alltag aber häufig nicht.» Andere Hilfsmittel schränken den Bewegungsspielraum ein. «Etwa wenn ein Rollator dazu benutzt wird, vom Bett oder Stuhl aufzustehen.»

Die Möglichkeiten nutzen

Einfache Tricks, bewusst eingesetzte Hilfsmittel, Körperwahrnehmung: Es gibt viele Möglichkeiten, den Alltag mit Parkinson einfacher zu gestalten. Dabei sind Betroffene nicht auf sich allein gestellt. Sie können in Selbsthilfegruppen vom Austausch mit anderen Betroffenen profitieren. Und sie können sich von Fachleuten aus der Ergo- oder Physiotherapie oder Kinästhetik unterstützen lassen. Das alles trägt dazu bei, die Selbstständigkeit länger zu erhalten und mehr Freude am Leben zu erfahren.

«Es braucht nicht immer Hilfsmittel, um im Alltag selbstständig zu bleiben.»

