

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Empfehlungen für die Gestaltung der Räumlichkeiten	4
Böden – Fenster und Türen – Treppen – Schränke und Regale	5
Sitzmöbel – Beleuchtung – Lichtschalter, Türöffner, Steckdosen	6
Tipps für Badezimmer und Toilette	7
Generelles für die Einrichtung des Badezimmers – Badewanne	7
Waschbecken – Armaturen – Dusche – Toilette	8
Tipps zur Körperhygiene und Körperpflege	9
Empfehlungen für die Küche	10
Mobiliar und Einrichtung	10
Geräte, Geschirr und Besteck	11
Kochen und Essen	12
Tipps für die Medikamenteneinnahme	12
Haushaltsarbeiten	13
Putzen – Waschen und Bügeln – Sonstiges	13
Tipps für Schlafzimmer und Bett	14
Empfehlungen zur Kleidung	16
Tipps für die Mobilität	18
Unterwegs mit dem Auto	18
Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln – Unterwegs als Fussgänger	19
Kommunikation und Medien	20
Freizeit und Hobbys	21
Reisen mit Parkinson	22
Wahl des Reiseziels und Art der Reise	23
Reisevorbereitungen	23
Arztbesuch vor Antritt der Reise	23
Koffer packen: Welche Dinge Sie nicht vergessen sollten	24
Die Wahl der richtigen Bekleidung	24
Am Reiseziel angekommen	25
Bezugsnachweise und Adressen	26
Ausgewählte Publikationen von Parkinson Schweiz	30
Impressum	31

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser

Der Alltag hält für Parkinsonbetroffene viele Herausforderungen bereit. Viele Handlungen und Handgriffe, die gesunde Menschen quasi automatisch erledigen, werden für die von der Parkinsonkrankheit Betroffenen zum Hindernis. Den Reissverschluss der Jacke schliessen, seine Schuhe binden, den Verschluss einer Wasserflasche öffnen oder einen Stecker in eine knapp über dem Boden platzierte Steckdose stecken – solche Alltäglichkeiten können, je nach Ausprägung der durch die Parkinsonkrankheit hervorgerufenen motorischen Störungen, für die Erkrankten zu fast unüberwindbaren Hürden werden.

Da ist es doch gut zu wissen, dass es clevere Kniffe und pfiffige Hilfsmittel gibt, die den Parkinsonbetroffenen täglich wiederkehrende Verrichtungen wie beispielsweise das An- und Auskleiden, die Körperpflege oder die Erledigung von Haushaltsarbeiten erleichtern. Die konsequente Anwendung dieser Tricks und die Verwendung geeigneter Hilfsmittel erhöhen die Selbstständigkeit der Betroffenen und tragen damit auch zur Entlastung der Angehörigen bei. Zugleich helfen die in dieser Broschüre zusammengestellten Tipps, dass die Betroffenen im Alltag weniger Risiken eingehen – beispielsweise durch vorsorgliches, konsequentes Beseitigen von Stolperfallen in den Wohnräumen.

Die in dieser Broschüre vorgestellten Tipps beruhen einerseits auf den Erkenntnissen und Erfahrungen, die ich als Ergotherapeutin im Kontakt mit Parkinsonbetroffenen gesammelt habe. Andererseits stammen auch viele Ideen und Kniffe von Betroffenen respektive Angehörigen. Diese sind bekanntermassen die wahren Experten der Situation, denn sie sind es, die letztlich tagtäglich Lösungen finden müssen, die helfen, den Alltag mit der chronischen Erkrankung bestmöglich bewältigen zu können.

Ich hoffe, dass Ihnen diese Broschüre hilft, Ihren Alltag mit Parkinson einfacher zu gestalten und eine möglichst hohe Lebensqualität mit der Krankheit zu erreichen.

Sollten Sie selbst weitere, gute Tricks oder Hilfsmittel kennen, die das Leben mit Parkinson einfacher machen, senden Sie diese bitte an Parkinson Schweiz. Wir werden diese Anregungen dann bei der nächsten Aktualisierung dieser Broschüre berücksichtigen.

Bitte beachten Sie auch den Anhang ab Seite 26 dieser Broschüre. Dort finden Sie wichtige Adressen und Bezugsquellen für die in der Broschüre vorgestellten Hilfsmittel. Sollten Sie bei der Suche nach einem bestimmten Hilfsmittel Schwierigkeiten haben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an das Team von Parkinson Schweiz. Die Adressen und Telefonnummern der Geschäftsstelle und der Regionalbüros finden Sie auf der hinteren Umschlagseite.

Ihre Kiki Hofer, Ergotherapeutin, Chur