

Unterstützung im Alltag

HILFSMITTEL, DIE PARKINSON-PATIENTEN DAS LEBEN ERLEICHTERN

Eine Parkinson-Erkrankung mit ihren vielfältigen Symptomen kann für die betroffenen Menschen eine große Beeinträchtigung des täglichen Lebens bedeuten. Ein wichtiges Ziel jeder Therapie ist, die Selbstständigkeit der Patienten trotz dieser Widrigkeiten so weit wie möglich aufrecht zu erhalten. Die Betroffenen sollen möglichst lange und komfortabel in ihrer gewohnten Umgebung ihren Alltag bewältigen können. Das gibt ihnen Sicherheit. Dank technischer Hilfsmittel ist es möglich, auch bei fortschreitender Entwicklung der Krankheit viele Aufgaben selbstständig zu erledigen.

Dafür bieten diverse Hersteller eine breite Palette an nützlichen Utensilien für Parkinson-Patienten an. Ob beim Kochen, beim morgendlichen Aufstehen oder beim An- und Ausziehen, am Esstisch, im Schlafzimmer, Bad oder auf einem Spaziergang: Für alle Situationen, in denen die körperlichen Auswirkungen der Parkinson-Krankheit Schwierigkeiten bereiten, gibt es speziell darauf zugeschnittene Hilfsmittel. Manche davon erfordern zunächst etwas Training in der Benutzung, viele andere lassen sich sofort auf einfache Weise einsetzen. Das Leben mit Parkinson wird dadurch leichter, unbeschwerter und sicherer. Denn auch Stürze sowie Verbrennungen an heißen Speisen oder Getränken lassen sich durch geeignete Gerätschaften vermeiden.



- Hilfen für Kochen, Essen und Trinken
- Hilfen im Haushalt und beim Ankleiden
- Hilfen für die Medikation
- Hilfen für Beweglichkeit und Mobilität



Essbrettchen mit erhöhten Seitenrändern verhindern, dass das Brot beim Schmieren verrutscht, eine abnehmbare Zubereitungshilfe gibt Halt. (© Ornamin-Familiengeschirr)



Spezielle Trinkbecher sind innen so geformt, dass man beim Trinken den Kopf gerade halten kann. (© Ornamin-Familiengeschirr)

HILFEN FÜR KOCHEN, ESSEN UND TRINKEN

Das Zittern der Hände und ein unsicherer Griff erschweren Parkinson-Patienten die Nahrungsaufnahme. Spezielle Hilfsmittel schaffen auf einfache Art Abhilfe.

Besteck mit besonders dicken und extra verstärkten Griffen erleichtert das Benutzen. Verstärkte Griffe aus Kunst- oder Schaumstoff lassen sich auch auf normale Messer, Gabeln und Löffel aufstecken.

Zudem gibt es Besteck, das dem Zittern der Hände entgegenwirkt. So gleicht ein „Parkinson-Löffel“ den wackeligen Griff durch kleine Gegenbewegungen aus – und sorgt dadurch für einen ruhigeren Halt. Er wird von einer Batterie betrieben und schaltet sich automatisch in den Standby-Modus, wenn er nicht benötigt wird. Der Löffel lässt sich bei Zitterbewegungen einsetzen, die maximal etwa sieben Zentimeter weit reichen.

Eine Tasse, die sich bei unkoordinierten Bewegungen des Nutzers selbstständig dreht, bleibt immer griffig in der Hand. Sie hilft so zu verhindern, dass etwas von dem Getränk verschüttet wird.

Alternativ lassen sich auch „To-Go“-Getränkebecher verwenden, die einen fest aufgedrückten Deckel und einen hindurchgesteckten Strohhalm besitzen. Deckelähnliche Einsätze, die sich – unauffällig – in normale Tassen setzen lassen, bieten ebenfalls Unterstützung beim Trinken.

Teller mit einem teilweise erhöhten Rand schützen beim Essen vor dem Herunterrutschen der Speisen.

Eine rutschfeste Gummimatte, die sich unter den Teller schieben lässt, gibt ihm festen Halt.



Mit einem speziellen Besteck fällt das Essen leichter.
(© NRS Healthcare)



Löffel wie dieser gleichen Zitterbewegungen aus. (© Gyenno.com)



Der Griff solcher Trinkbecher gleicht unregelmäßige Bewegungen aus. (© pasolo.com)

HILFEN IM HAUSHALT UND BEIM ANKLEIDEN

In der Küche lässt sich die Verletzungsgefahr mindern, indem man Messer mit abgerundeter Klinge benutzt – und soweit möglich manuelle Werkzeuge durch elektrische Geräte ersetzt: etwa Dosenöffner, Obstschäler und Schere.

Im Bad geben Handgriffe zum Festhalten, Antirutschmatten, ein Sitz in der Dusche oder eine Erhöhung für die Toilettenbrille Unterstützung. Auch hier sind elektrisch betriebene Geräte wie elektrische Zahnbürste oder Rasierer einfacher zu handhaben als manuelle.

Im ganzen Haus erleichtert eine Beleuchtung mit Bewegungssteuerung den Alltag am Morgen und Abend.



Einfache Hilfsmittel helfen im Haushalt.

Zum Öffnen der Haustür gibt es griffig geformte Verlängerungen, die sich auf den Schlüssel aufstecken lassen. Das verringert durch eine Hebelwirkung den erforderlichen Kraftaufwand.

Beim Schreiben helfen Gummihülsen zum Überstreifen über Füller oder Kugelschreiber – oder Schreibstifte mit einem Spezialgriff.

Ein spezieller Adapter für Computermäuse filtert die Zitterbewegungen der Hand heraus. Das funktioniert nach demselben technischen Prinzip, mit dem Kameras wackelige Filmaufnahmen stabilisieren.

Beim An- und Auskleiden helfen unter anderem Hilfsmittel für das Schließen oder Öffnen von Reißverschlüssen, „Strumpfanzieher“, Knöpffhilfen zum Knöpfen von Hemden und Jacken sowie spezielle elastische Schnürsenkel. Die muss man nicht schnüren, um den Schuh zuzumachen, sie brauchen nur festgezogen zu werden.

Sogenannte Prismen- oder Liegebrillen ermöglichen es auch im Bett oder auf dem Sofa liegend, zu lesen oder fernzusehen. Diese Spezialbrillen platzieren vor jedem Auge ein Prisma. Es lenkt das Licht so um, dass man mühelos Richtung Fußende blicken kann. Prismenbrillen lassen sich über normalen Augengläsern tragen. Sie eignen sich für Menschen, die viel liegen müssen oder denen es schwer fällt, den Nacken nach vorne zu beugen.



Beratung

Ärzte und Ergotherapeuten helfen, die für die individuelle Situation eines Patienten am besten geeigneten Hilfsmittel zu finden. Das ist schon deswegen wichtig, um andere möglicherweise vorhandenen Einschränkungen des Patienten zu berücksichtigen. Der Hausarzt, Orthopäde oder Neurologe kann auch ein Rezept ausstellen.

HILFEN FÜR DIE MEDIKATION

Parkinson-Patienten müssen in der Regel sehr regelmäßig Tabletten einnehmen. Daher ist eine gute Organisation der Medikation wichtig. Tablettendosen mit Fächern für die Einnahme zu bestimmten Tageszeiten helfen dabei. Mit einem Medikamententablett, das mehrere Kunststofffläschchen enthält, lässt sich die Medikation für eine ganze Woche koordinieren.

Ans Einnehmen der Tabletten erinnert ein programmierbarer Timer. Ein leicht zu bedienendes Schneidegerät erleichtert es, Tabletten bei Bedarf zu zerteilen.



Freezing – Wenn die Bewegung plötzlich erstart

Viele an Parkinson erkrankte Menschen kennen das Problem, plötzlich zu erstarren. Diese Blockade nennen Fachleute „Freezing“. In dieser Situation ist es unmöglich, die Füße vom Boden zu heben und weiterzugehen. Auch das Sprechen kann von einem Moment auf den nächsten regelrecht eingefroren sein. Um die Blockade zu lösen, braucht es eine Stimulation. Diese können technische Hilfsmittel geben. Wirksam ist aber oft auch rhythmische Musik, lautes Zählen, Klatschen der Hände oder Schenkelklopfen. Um das Freezing zu verhindern, hilft es manchmal, sich auf größere Schritte zu konzentrieren oder einen anderen Weg als gewohnt zu nehmen.



Bei Anti-Freezing-Stöcken hebt ein ausklappbarer Stab die Blockade auf. (© beuthel.de)

Die Luxemburger Parkinson Studie hat keine Präferenzen für die in dieser Broschüre abgebildeten Produkte. Bitte entscheiden Sie selbst in Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt, welche Hilfsmittel für Sie geeignet sind.

HILFEN FÜR BEWEGUNG UND MOBILITÄT

Mobilitätshilfen wie ein Rollator, Treppenlift oder höhenverstellbarer Gehstock erleichtern die Fortbewegung in der Öffentlichkeit.

Wenn beim Freezing das Gehen einmal schlagartig stoppt also „einfriert“, können besondere Hilfsmittel dabei unterstützen, diese Blockade zu überwinden. Sie basieren auf dem Prinzip der Stimulation: Sie geben dem Gehirn eine Art Ansporn, die blockierte Bewegung fortzusetzen.

Bei einem Anti-Freezing-Stock lässt sich am unteren Ende ein Stab waagrecht ausklappen, über den der Betroffene zu steigen hat. Bei einem Stock mit Laserpointer ist dieser Stab durch Laserlicht ersetzt, das einen hellen Leuchtfleck als imaginäre Hürde auf den Boden zeichnet.

An Stellen, an denen häufig eine Blockade auftritt – etwa vor Türen oder engen Passagen – kann man stattdessen einen Klebestreifen als Stimulator auf der Erde anbringen.

Auch ein Metronom – ein Taktgeber wie in der Musik – kann das Starten der Bewegung beim Freezing ermöglichen. Es hilft oft auch bei einem eingefrorenen Sprechvermögen. Digitale Metronome lassen sich als App auf das Smartphone laden.

→ KONTAKT

Parkinson's Research Clinic
c/o Centre Hospitalier de Luxembourg
Bâtiment de l'ancienne maternité
120, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg
Tel: +352 44 11 48 48 • Email: parkinson@chl.lu

→ IMPRESSUM

Herausgeber: National Centre of Excellence in Research on Parkinson's Disease
Realisation: scienceRELATIONS, Hannover/Berlin
Layout: spezial-kommunikation.de
Fotos: Beuthel.de (4), Gyenno.com (2), helenedevun Fotolia (3), NRS Healthcare (2), Ornamin-Familiengeschirr (1), Pasolo.com (2)