



## Das Leben mit Parkinson

SVA Sektion ZH und GL

Winterthur, 29.08.2019

## Porträt

Parkinson Schweiz informiert, berätet und unterstützt die über 15'000 Betroffenen und ihre Angehörigen

- Die Vereinigung Parkinson Schweiz wurde 1985 gegründet
- Landesweite Fachorganisation mit rund 6'500 Mitgliedern
- Parkinson Schweiz unterstützt rund 70 Selbsthilfegruppen
- Finanziert durch öffentliche Hand, Gönner, Sponsoren und Verkauf von Dienstleistungen und Produkten
- Swiss GAAP FER / ZEWO-zertifiziert

## Vision

Unser Ziel ist es, die Lebensqualität von Menschen mit Parkinson und ihren Angehörigen zu verbessern.

Wir sind ein verlässlicher Partner für Betroffene, Angehörige, Fachpersonen, Partnerorganisationen und die Öffentlichkeit.



Bild: Fotolia

## Engagement



Beratung und Unterstützung



Selbsthilfe



Bildung



Forschungsförderung



Information und Kommunikation



Vernetzung und Kooperation

## Beratung und Unterstützung



### Gemeinsam Lösungen finden durch Beratung von Expertinnen und Experten

- Fachberatung für Betroffene und Angehörige
- Fachberatung für Arbeitgeber
- Fachberatung für Fachleute aus Medizin, Therapie und Pflege
- Hotline PARKINFON, «direkter und kostenloser Draht zu Neurologen und Neurologinnen»
- Informationsmaterial und Hilfsmittel für den Alltag

## Selbsthilfegruppen (SHG)



### Halt und Vertrauen geben

- Förderung und Begleitung der schweizweit über 70 Selbsthilfegruppen
- Gründung von Selbsthilfegruppen und Starthilfe
- Weiterbildung der Leitungsteams von Selbsthilfegruppen

## Bildung



Wissen steigert die Lebensqualität

- Seminare und Kurse für Betroffene und Angehörige

Effizientes Handeln durch spezialisiertes Wissen

- Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen aus Medizin, Pflege und Therapie

## Kontakt

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

**Parkinson Schweiz**  
Gewerbstrasse 12a  
8132 Egg  
Tel. 043 277 20 77  
info@parkinson.ch

**Bureau romand**  
Avenue de Sévelin 28  
1004 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20  
info.romandie@parkinson.ch

**Ufficio Svizzera italiana**  
Casella postale  
6501 Bellinzona  
Tel. 091 755 12 00  
info.ticino@parkinson.ch



Bild: Archiv Parkinson Schweiz

[www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

## Morbus Parkinson

Das Parkinsonsyndrom (Morbus Parkinson) ist eine der häufigsten neurodegenerativen Erkrankungen

- Die Parkinsonkrankheit wurde 1817 von James Parkinson erstmals beschrieben
- Gemäss EPDA wird die Zahl der Parkinsonbetroffenen weltweit auf rund 10 Millionen geschätzt
- In der Schweiz leben über 15'000 Betroffene
- Parkinson ist nicht heilbar, aber behandelbar

## Spezifische Herausforderungen bei Parkinson

Die **grossen** Herausforderungen für alle Betreuenden

- Langsamkeit
- Erschwerte Kommunikation
- Unvorhersehbarer wechselnder Pflegebedarf
  - „Einmal geht es und dann wieder nicht“
  - ON/OFF / Fluktuationen
  - Wirkungsschwankungen der Medikamente
- Immer achtsam sein, ob Unterstützung benötigt wird
- Aufwändiges Medikamentenregime



**Motorische Symptome**

- Akinese
- Rigor
- Tremor
- Posturale Instabilität

**Nicht-motorische Symptome**

- Vegetativ-autonom
  - Blutdruckregulation
  - Temperaturregulation
  - Seborrhoe
  - Urogenitale Störungen
  - Gastrointestinale Störungen
- Schlaf
  - Durchschlaf
  - REM - assoziierte Schlafverhaltensstörung
  - Schlafapnoe
- Sprach- und Schluckstörungen
- Neuropsychiatrisch
  - Depression
  - Bradyphrenie
  - Kognitive Störungen
  - Verwirrtheit
  - Halluzinationen
  - Angst / Panik
  - Demenz
- Sensible Störungen
  - Schmerzen
  - Geruchsin
  - Parästhesien

29.08.2019 Das Leben mit Parkinson 11



## Motorische Symptome

<p>Akinesie</p> 	<p>Freezing</p> 	<p>Gangbild</p> 
<p>Verlust der automatischen Bewegungen</p> 	<p>Dyskinesie</p> 	<p>Tremor</p> 

29.08.2019 Das Leben mit Parkinson 12

## Von Honeymoon bis hochkomplex

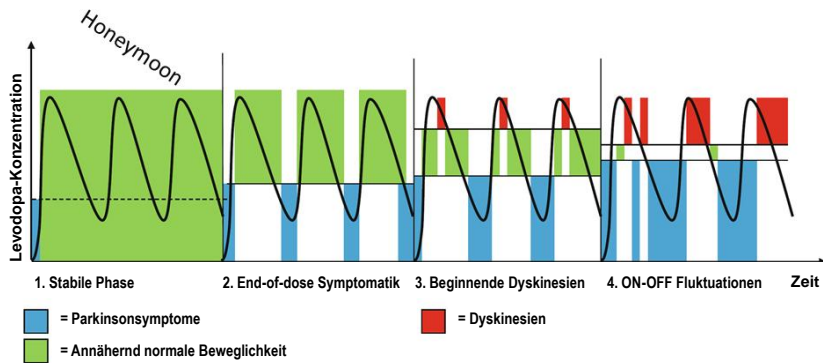


Bild: Senek M & Nyholm D. CNS Drugs 28(1), 19-27 (2014)

29.08.2019

Das Leben mit Parkinson

13

## Tipps für den Alltag mit Parkinson

### Wichtige Grundsätze

- ✓ Parkinsonbetroffene wollen selbständig sein
- ✓ Parkinsonbetroffene machen alles selber – wenn und sobald es ihnen möglich ist
- ✓ Unvermögen ist krankheitsbedingt und niemals böse Absicht
- ✓ Emotionen beeinflussen direkt die Symptome
- ✓ Schwierige Situationen mit Gelassenheit und wenn es gelingt mit einer Prise Humor meistern

**Jeder Parkinsonpatient hat seinen eigenen Parkinson  
Jede Parkinsonpatientin hat ihren eigenen Parkinson**

29.08.2019

Das Leben mit Parkinson

14

## Tipps für den Alltag mit Parkinson

### Das Parkinson-Tagebuch


- ✓ gibt einen Überblick über die Tagesbefindlichkeit des Betroffenen
- ✓ hilft dem Arzt bei der optimalen Einstellung der Medikamente
- ✓ dokumentiert hauptsächlich motorische Störungen
- ✓ macht Sinn für die Dauer von 1-2 Wochen vor dem Termin beim Neurologen
- ✓ soll mitgebracht werden zur Konsultation
- ✓ beziehen Sie gratis bei Parkinson Schweiz

29.08.2019

Das Leben mit Parkinson

15

## Parkinson-Tagebuch

Parkinson-Tagebuch																																																																																																																																																						
Name	_____																																																																																																																																																					
Vorname	_____																																																																																																																																																					
Medikamente	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>6<sup>00</sup></td><td>7<sup>00</sup></td><td>8<sup>00</sup></td><td>9<sup>00</sup></td><td>10<sup>00</sup></td><td>11<sup>00</sup></td><td>12<sup>00</sup></td><td>13<sup>00</sup></td><td>14<sup>00</sup></td><td>15<sup>00</sup></td><td>16<sup>00</sup></td><td>17<sup>00</sup></td><td>18<sup>00</sup></td><td>19<sup>00</sup></td><td>20<sup>00</sup></td><td>21<sup>00</sup></td><td>22<sup>00</sup></td><td>23<sup>00</sup></td><td>24<sup>00</sup></td><td>1<sup>00</sup></td><td>2<sup>00</sup></td><td>3<sup>00</sup></td><td>4<sup>00</sup></td><td>5<sup>00</sup></td> </tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	6 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	21 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	23 <sup>00</sup>	24 <sup>00</sup>	1 <sup>00</sup>	2 <sup>00</sup>	3 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>																																																																																																																													
6 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	21 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	23 <sup>00</sup>	24 <sup>00</sup>	1 <sup>00</sup>	2 <sup>00</sup>	3 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>																																																																																																																															
Datum	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>6<sup>00</sup></td><td>7<sup>00</sup></td><td>8<sup>00</sup></td><td>9<sup>00</sup></td><td>10<sup>00</sup></td><td>11<sup>00</sup></td><td>12<sup>00</sup></td><td>13<sup>00</sup></td><td>14<sup>00</sup></td><td>15<sup>00</sup></td><td>16<sup>00</sup></td><td>17<sup>00</sup></td><td>18<sup>00</sup></td><td>19<sup>00</sup></td><td>20<sup>00</sup></td><td>21<sup>00</sup></td><td>22<sup>00</sup></td><td>23<sup>00</sup></td><td>24<sup>00</sup></td><td>1<sup>00</sup></td><td>2<sup>00</sup></td><td>3<sup>00</sup></td><td>4<sup>00</sup></td><td>5<sup>00</sup></td> </tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	6 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	21 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	23 <sup>00</sup>	24 <sup>00</sup>	1 <sup>00</sup>	2 <sup>00</sup>	3 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>																																																																																																																													
6 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup>	10 <sup>00</sup>	11 <sup>00</sup>	12 <sup>00</sup>	13 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	15 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup>	17 <sup>00</sup>	18 <sup>00</sup>	19 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	21 <sup>00</sup>	22 <sup>00</sup>	23 <sup>00</sup>	24 <sup>00</sup>	1 <sup>00</sup>	2 <sup>00</sup>	3 <sup>00</sup>	4 <sup>00</sup>	5 <sup>00</sup>																																																																																																																															
Beweglichkeit	<input type="checkbox"/> gut <input checked="" type="checkbox"/> verlangsamt <input checked="" type="checkbox"/> blockiert <input type="checkbox"/> Dyskinesien																																																																																																																																																					
Andere Beschwerden	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____																																																																																																																																																					
<p><small>Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, Postfach 123, 8132 Egg Tel. 043 777 20 77, info@parkinson.ch, www.parkinson.ch Schweizerischer Invalidenrat, PC-Konto 80-7856-2</small></p>																																																																																																																																																						
Das Leben mit Parkinson																																																																																																																																																						
 <b>Parkinson</b> schweiz suisse svizzera																																																																																																																																																						

**Wichtiger Hinweis:** Halten Sie beim Ausfüllen des Parkinson-Tagebuchs die mit Ihrem Arzt vereinbarte Codierung genau ein. Nur so kann er Ihre Eintragungen korrekt interpretieren.



# Parkinson-Befindlichkeitsspiegel

- ✓ unterstützt die Kommunikation mit dem Neurologen und dem interdisziplinären Team
- ✓ ermöglicht einen Überblick über die motorischen **und** die nicht-motorischen Störungen
- ✓ erlaubt einen Rückblick auf die bisherige Intensität der jeweiligen Störungen
- ✓ macht Sinn, jeweils vor dem Termin beim Neurologen auszufüllen und zur Konsultation mitzubringen

# Parkinson-Befindlichkeitsspiegel

## Parkinson-Befindlichkeitsspiegel: Untersuchung Ihrer Symptome

Um den Parkinson-Befindlichkeitsspiegel auszufüllen, folgen Sie bitte den Anweisungen der vorherigen Seite.

### Schlafstörungen

- Ich habe Probleme, nachts einzuschlafen
- Ich habe Probleme, durchzuschlafen
- Ich leide unter Morgenmüdigkeit oder Tageschläfrigkeit
- Ich habe Probleme, mich beim Schlafen umzudrehen
- o Andere: \_\_\_\_\_
- Keine der Symptome treffen zu

### Stimmung

- Ich verliere das Interesse an bestimmten Dingen
- Ich leide unter Angst, Furcht oder Panik
- Ich leide unter Depressionen
- o Andere: \_\_\_\_\_
- Keine der Symptome treffen zu

### Sonstige nicht-motorische Symptome

- Ich fühle aufgrund von Ohnmacht/Blackouts/Schwindel hin
- Ich bemerke Veränderungen in meinem Geruchs-/Geschmacksinn
- Mein Gewicht hat sich verändert (nicht aufgrund einer Diät)
- Ich schwitze übermäßig stark
- Ich sehe/höre Dinge, die es nicht gibt (Halluzinationen)
- o Andere: \_\_\_\_\_
- Keine der Symptome treffen zu

### Schlucken / Verdauung und Darm

- Ich habe Probleme beim Schlucken bzw. vermehrten Speichelfluss
- Ich muss manchmal erbrechen oder mir ist schlecht (Übelkeit)
- Ich habe Verstopfung oder Durchfall
- Ich habe Bauchschmerzen oder Völlegefühl
- o Andere: \_\_\_\_\_
- Keine der Symptome treffen zu

### Blase und Sexualfunktion

- Ich verspüre einen starken Harndrang, öfter auch nachts
- Mein soziales Verhalten hat sich geändert
- o Andere: \_\_\_\_\_
- Keine der Symptome treffen zu

### Bewegung

- Meine Bewegungen fühlen sich am frühen Morgen nach dem Aufwachen überwiegend steif an (Morgenssteifigkeit)
- Meine Probleme nehmen im Laufe des Tages zu
- Meine Probleme nehmen im Laufe des Tages ab
- Ich leide unter Steifheit (Rigidität)
- Ich leide unter Zittern (Tremor)
- Während des Tages verringern sich meine Beweglichkeit
- Ich leide unter unwillkürlichen Bewegungen (Dyskinesie)
- Ich verliere mein Gleichgewicht/schwanke
- Ich habe Probleme beim Sprechen
- Ich habe eine kleine Handschrift (Mikrografie)
- o Andere: \_\_\_\_\_
- Keine der Symptome treffen zu

### Schmerzen

- Ich habe tagüber schmerzende, steife Gliedmaßen
- Ich habe nachts oder frühmorgens schmerzende, steife Gliedmaßen, die dazu führen, dass ich aufstehe
- Ich habe plötzlich auftretende Schmerzen, die in meine Gliedmaßen scheiden
- Ich habe Schmerzen mit abnormalen unwillkürlichen Bewegungen (Dyskinesie)
- Linter Druck verschlimmern sich die Symptome
- Ich leide unter schweren Kopfschmerzen
- o Andere: \_\_\_\_\_
- Keine der Symptome treffen zu

### Aufmerksamkeit/ Gedächtnis

- Während Gesprächen oder Aktivitäten kann ich mich schlecht konzentrieren
- Ich habe Wortfindungsstörungen
- Es fällt mir schwer, mich an bestimmte Namen, Zahlen und Ereignisse zu erinnern (Vergesslichkeit)
- o Andere: \_\_\_\_\_
- Keine der Symptome treffen zu

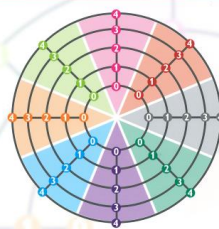


Bild: <https://www.ucb.com/patients/Support-tools/Parkinson-s-Well-Being-Mapwww.ucb.com>

## Tipps für den Alltag

- ✓ Vermeiden Sie situativen Stress und Aufregung
- ✓ Haben Sie Geduld, planen Sie genug Zeit ein, evtl. Planänderung
- ✓ Intervenieren Sie nur, wenn es nötig ist
- ✓ Vermeiden Sie Dual-Tasking (zwei Dinge gleichzeitig tun)
- ✓ Vermeiden Sie es, an der Person im OFF zu ziehen oder zu stossen
- ✓ Anwendung von Stimuli, Cueing
- ✓ Anpassung der Medikation
- ✓ Broschüre «Tricks gegen Freezing»

## Medikamente

- ✓ Pünktlichkeit
- ✓ Reservemedikamente bei Blockaden / Schmerzen
  - Madopar LIQ auflösen! Genügend dazu trinken
- ✓ Viele unübliche Einnahmezeiten
- ✓ Vergessen oder Verschieben von mehr als 15 Minuten sollten nicht vorkommen
- ✓ Proteinhaltige Nahrung beeinflusst die Resorption von Madopar, Sinemet und Stalevo
- ✓ Erinnerungshilfen
  - Dosett, VibraLite-Uhr mit 4-12 Alarmen, Tab Time Super 8, Weckerfunktion am Handy

## Kommunikation

Mangelnder mimischer Ausdruck und schwer verständliche Sprache erschweren die Kommunikation

- ✓ Lassen Sie sich nicht verunsichern, bleiben Sie im Gespräch
- ✓ Blickkontakt – Augenhöhe
- ✓ Lassen Sie dem Betroffenen genug Zeit, um zu antworten
- ✓ Stellen Sie geschlossene Fragen
- ✓ Logopädie: Übungen - LSVT LOUD
- ✓ Vermeiden Sie Dual-Tasking

## Freezing of Gait (FOG)

- Plötzliches „Einfrieren“ während einer Bewegung
- Auch während der ON-Phase möglich
- Dauert 10 - 60 Sekunden
- Verschiedene Erscheinungsformen:
  - kleine Schritte, Vorwärtskommen noch möglich
  - Stotter Schritte am Ort, die Beine „zittern“
  - Akinese – komplette Unbeweglichkeit, auch im Denken

## Blockade (OFF)

- Länger anhaltende unterschiedlich stark ausgeprägte Unbeweglichkeit

## Strategien – Stimuli – Impulse – Cues

- Innere (vom Patient) oder äussere (vom Umfeld) Inputs
- Konzentration auf die automatischen Bewegungen
- Direkt über den Kortex
- Mental, auditiv, visuell, taktil
- Entweder es funktioniert oder nicht
- Der Kontext ist wichtig
- „Cueing ist massgeschneidert und individuell“
- Broschüre von Parkinson Schweiz



## Mobilität – Hilfsmittel

Aufrichthilfe fürs Bett



Bild: [www.asisiv.ch](http://www.asisiv.ch)

Rollator



Bild: <https://arthrose-journal.de/praktisches/alltag/man-uber-den-rollator-wissen-sollte/>

- ✓ Knotenseil
- ✓ Rutschtuch
- ✓ Individuelle Haltegriffe in WC, Bad
- ✓ Parkinsonstock



## Stürze

Was können Patienten tun, um Stürze zu vermeiden?

- ✓ „Bewusstes“ Gehen
- ✓ Regelmässiges Bewegungstraining von Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer
- ✓ Gleichgewicht erhalten, z.B. mit Tai-Chi
- ✓ Nutzen von Hilfsmitteln: Stock, Rollator, gute Schuhe

Was können Angehörige tun für die Sicherheit?

- ✓ Gute Lichtverhältnisse im Wohnbereich, auch nachts
- ✓ Stolperfallen entfernen
- ✓ Stabiles Schuhwerk
- ✓ Begleiten der sturzgefährdeten Person

29.08.2019

Das Leben mit Parkinson

25

## Stürze

Was tun, um Verletzungen bei Stürzen zu vermeiden?

- ✓ Sturzanalyse: Grund, Art, Richtung und Situation des Sturzes
- ✓ Protektion der gefährdeten Körperstellen
- ✓ Hilfsmittel und/ oder Begleitung



Bild: [www.dpcare.ch/hueftprotektoren](http://www.dpcare.ch/hueftprotektoren)



Bild: <http://www.rebandshop.ch/reband-knieschoner-handball-women.html>



Bild: <https://www.rehadat-hilfsmittel.de>

29.08.2019

Das Leben mit Parkinson

26

## Essen und Trinken

- ✓ Phasen guter Beweglichkeit nutzen
- ✓ Gute Sitzposition
- ✓ Kleider grosszügig schützen
- ✓ Nasenausschnittsbecher
- ✓ Angepasste Kostform
  - Vermeiden von Mischkonsistenzen
  - Häufigere kleinere Mahlzeiten
  - Flüssigkeiten eindicken
  - L-Dopa nicht gleichzeitig mit eiweisreicher Nahrung
- ✓ Erhöhter Kalorienbedarf bei Dyskinesie und Rigor
  - Gewichtskontrolle

## Blasenfunktion

- ✓ Altersentsprechende Veränderungen
  - Die Hälfte der Über-50-Jährigen leidet an Blasenschwäche
- ✓ Parkinsonspezifische Probleme
  - Urge- oder Dranginkontinenz
  - Restharnproblematik
  - Imperativer Harndrang während der OFF-Phase
  - Häufiger nächtlicher Harndrang mit kleinen oder grossen Urinportionen
  - Häufiger Blaseninfekte

## Blasenfunktion

- ✓ Toilettentraining- und Trinkplan
- ✓ Beratung von Hilfsmitteln
  - Urinflasche anbieten für den Mann
    - evtl. mit Rücklaufsicherung
  - Urinflasche für die Frau
  - Geeignetes aufsaugendes Inkontinenzmaterial
  - Urinalkondom für den Mann
  - Uribag für unterwegs
- ✓ Raten Sie zum Gespräch mit dem Neurologen

## Nächtliche Probleme

### Ursachen für gestörten Schlaf

- ✓ Unbeweglichkeit
- ✓ Blasenprobleme
- ✓ Verwirrtheit/Halluzinationen
- ✓ Ängstlichkeit
- ✓ Schweißattacken
- ✓ Dyskinesien/Dystonien
- ✓ Schmerzen
- ✓ REM-assozierte Störung

Die Anamnese der nächtlichen Probleme muss sorgfältig im Gespräch erhoben werden. Meistens müssen ganz individuelle Lösungsansätze für die einzelnen Störungen gefunden werden

## Schmerzen

- ✓ Dystone, krampfartige Schmerzen
- ✓ Rheumaähnliche Schmerzen, die nicht auf konventionelle Schmerzmedikamente reagieren...

... mit schnellwirksamen Parkinsonmedikamenten behandeln:

- ✓ Madopar LIQ auflösen
- ✓ Apomorphin s.c.



## Psyche und Kognition

### Halluzinationen

- ✓ sind häufig, meistens visuell
- ✓ können durch Medikamente beeinflusst werden

### Verwirrtheit

- ✓ ist für die Angehörigen sehr belastend
- ✓ tritt vermehrt in den Dämmerstunden auf
- ✓ kann durch Infekt, Flüssigkeitsmangel und Medikamente verursacht sein
- ✓ ist einer der häufigsten Gründe für die Übersiedlung ins Pflegeheim



## Angehörige: Und wo bleibe ich?

- ✓ Angehörige sind selbst sehr direkt betroffen!
- ✓ Pflegende Angehörige verdienen grossen Respekt
- ✓ Frühzeitige Entlastung der Angehörigen für eine hohe Lebensqualität beider Partner
- ✓ Wenn nachts Unterstützung beim Partner nötig wird, ist ein kritischer Punkt erreicht
- ✓ Pflegende Angehörige sollen, ja müssen ihre eigenen Bedürfnisse berücksichtigen

## Angehörige: Und wo bleibe ich?

Es gilt, Angehörige zu ermutigen

- ✓ ihr **eigenes Leben** zu leben
- ✓ ihre **Freiräume** nicht aufzugeben
- ✓ sich täglich **Zeitinseln** zu schaffen
- ✓ ihre **sozialen Kontakte** nicht zu vernachlässigen
- ✓ ihr **Hobby** weiterzupflegen
- ✓ sich **frühzeitig Unterstützung** zu holen und anzunehmen