Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2002)

Heft: 68

Rubrik: Tipps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Internet

Infosystem für Behinderte

www.mobinet.ch heisst das Informationssystem für Menschen mit einer Behinderung. MOBINET bietet wichtige Adressen, Beratung, Marktplatz (Reisen, Hilfsmittel, usw.), Adressen rollstuhlgängiger Restaurants in der ganzen Schweiz, Informationen zu Sport, Kultur und Freizeit, interessante Links und – Werbung.

Versicherungsausweis bei Reisen

Das Formular E 111

Wer in einen EU- oder EFTA-Staat (Island, Liechtenstein und Norwegen) reist, sollte - ähnlich der «grünen Versicherungskarte» bei der Autoversicherung - das Formular E 111 mitnehmen. E 111 weist bei einer Erkrankung oder einem Unfall den Anspruch auf medizinische Versorgung nach. Dann werden alle dringenden medizinischen und pflegerischen Leistungen erbracht, die sich nicht bis zur Rückkehr in die Schweiz aufschieben lassen. Der Versicherte kann dieselben Leistungen in Anspruch nehmen wie ein Landeseinwohner. Er hat auch den gleich hohen Selbstbehalt wie ein Landeseinwohner bar zu bezahlen. Die Restkosten werden zwischen Spital oder Arzt und der Krankenversicherung abgerechnet. E 111 gilt zeitlich begrenzt. Das Formular sollte etwa zwei Wochen vor der Reise bei der Krankenversicherung bestellt werden.

Quelle: senso 3/2002

Starthilfen beim Gehen

Metronom und Laserpointer

Bei Anlaufschwierigkeiten gibt es einige Tricks. Bevor Sie losgehen, verlagern Sie das Gewicht auf den Füssen und beginnen Sie langsam zu schaukeln. Stellen Sie sich zuerst vor, wohin Sie gehen möchten, visualisieren Sie die zu gehende Strecke. Oder sagen Sie sich laut und deutlich «eins - zwei - drei» und marschieren Sie dann los. Es gibt auch technische Hilfsmittel. In der SPaV-Geschäftsstelle ist ein Metronom (ein akustischer Taktgeber) mit Kopfhörer erhältlich. Das Metronom kann individuell im Tempo eingestellt werden. Es kostet 78 Franken (Mitglieder 68 Franken).

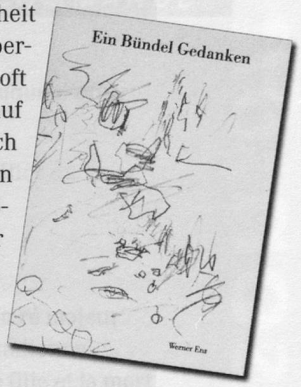
Ein günstiges und effektives Hilfsmittel ist der Laserpointer (siehe auch Sprechstunde Seite 12). Der Laserpointer (to point = zeigen auf etwas) ist eine Art kleine Taschenlampe. Der Punkt wird vor den schrittgebenden Fuss «geworfen». Dann versucht man, auf diesen Punkt zu treten. Untersuchungen haben gezeigt, dass der Laserpointer das Gangbild flüssiger macht, die Schritte grösser und sicherer werden. Voraussetzung ist ein relativ milder Krankheitsverlauf: Wer stark zittert, hat mit der Handhabung des Geräts Mühe.

Laserpointer gibt es bei Elektronik-Discountern oder (teurer) im Bürofachhandel.

Parkinsonpatient als Buchautor

Gedankenbündel

Werner Enz hat seit 25 Jahren Parkinson. Trotz schlimmer Nächte mit Schmerzen und Rigor und häufiger Dyskinesien hat er es fertig gebracht, ein Büchlein heraus zu geben. «Ein Bündel Gedanken» ist eine Sammlung von Gedichten und Zeichnungen, mit denen Enz seine Krankheit aufarbeitet. Gedanken, persönliche zwar, aber oft durchaus übertragbar auf die Situation anderer. Auch der Titel trifft: Schreiben und Zeichnen fällt dem 75-Jährigen sehr schwer. Nur in kurzen guten Momenten kann er seine Kräfte mobilisieren und Einfälle festhalten – bündeln eben. «Es gab Tage, da war ich abends so weit wie früh am Morgen», sagt er. Doch er hat nicht aufgegeben. «Ich kann sehr ausdauernd sein, wenn ich ein konkretes Ziel habe.» Nun, rechtzeitig zu Weihnachten, sind seine Gedankenbündel in Buchform erhältlich. «Das motiviert mich», freut sich der schwer kranke Mann.



«Ein Bündel Gedanken» kostet Fr. 14.80. Bestellung per Einzahlungsschein zugunsten Werner Enz, 8125 Zollikerberg, Postkonto 80-56313-2. Empfänger unter «Zahlungszweck» eintragen. Lieferung innerhalb 14 Tagen.

Gratis-Hotline
0800 80 30 20

PARKINFON:
Neurologen beantworten Ihre Fragen zur parkinsonschen Krankheit

jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr.

Eine Dienstleistung der Schweizerischen Parkinsonvereinigung in Zusammenarbeit mit Roche Pharma (Schweiz) AG, Reinach.

PARKINFON

Tipps von Betroffenen

Fit mit Rechnen und Jassen

Die parkinsonsche Krankheit verlangsamt auch die Denkabläufe und vermindert allmählich die Gedächtnisleistung und Kreativität. Eigenartig, dass es auf diesem Gebiet keine Therapievorschläge gibt. Ich habe deshalb für meine erkrankte Frau eine Rechentherapie entwickelt. Sie erledigt die monatlichen Zahlungen und Budgetrechnungen, dazu spiele ich fast täglich mit ihr Karten. Je weniger sie an gesellschaftlichen Anlässen teilnehmen konnte, desto lieber jasste sie. Hier muss man nicht nur erkennbare, sondern auch abstrakte Beziehungen erfassen und bewerten können – in einem geschlossenen Wertsystem. Weil Gelegenheiten zu einem Vierer-Jass (beste Variante) oder zu dritt seltener wurden, habe ich Jassspiele zu zweit entwickelt. Meine Frau hat Spass an diesen Spielen. Sie wirken sich auf ihre Geistesgegenwart aus und aktivieren ihre Intelligenz. Zur Vertiefung dieses Effektes ersann ich Rechenspiele für sie: Additionen, Multiplikationen und Divisionen mit Selbstkontrollen. Die Häufigkeit der Operationen ist wichtiger als der Schwierigkeitsgrad. Diese Übungen bringen ihr mehr geistige Beweglichkeit und mehr Selbstbewusstsein.

Hans Maurer, 8802 Kilchberg