Tipps

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2002)**

Heft 66

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

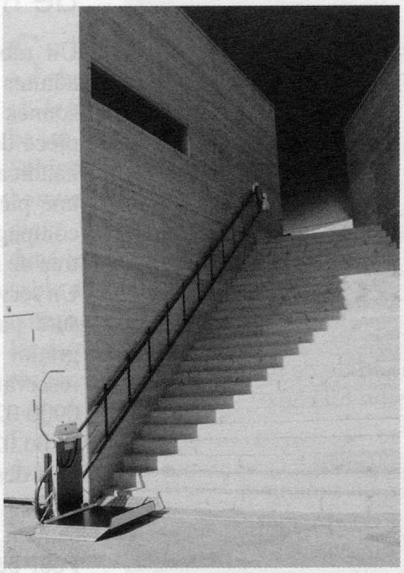
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Behinderte an der Expo.02

Die Expo.02 ist vom 15. Mai bis 20. Oktober geöffnet. Behinderte und betagte Personen mit entsprechendem Ausweis erhalten 10% Rabatt auf den Erwachsenenpreis, Begleitpersonen erhalten mit entsprechendem Ausweis einen Gratiseintritt.
450 Freiwillige stehen für den Begleitservice zur Verfügung. Er ist gratis, muss jedoch reserviert werden. Call Center 0900 02 02 02 (50 Rp./Min.).
Die Expo.02 stellt Rollstühle und Gehhilfen gratis zur Verfügung, können aber leider nicht im Voraus reserviert werden. Bei Bedarf wenden Sie sich an den Informationspavillon. Für Rollstuhlfahrer stehen moderne Treppenlifte zur Verfügung.
Beim Verein Handicap.02 ist ein Führer für Menschen mit Behinderung erhältlich. Darin finden sich Arteplages sowie eine Liste der Hotels, Restaurants, Kinos, Museen, die (mehr oder weniger) zugänglich sind. Zu beziehen bei: Handicap.02, Telefon 032 729 92 53, Fax 032 729 92 54, www.handicap02.ch
Wer mit den SBB reist und Beförderung von den Bahnhöfen zu den Arteplages benötigt, meldet sich beim Call Center 0800 007 102. Wegen der grossen Nachfrage sollte man zwei bis drei Tage vor dem geplanten Expobesuch Kontakt aufnehmen.



Treppenlift zur Piazza Pinocchio: Gehbehinderte Menschen können sich auf der Arteplage in Neuenburg sicher bewegen.

Für diverse Veranstaltungen wurden Plätze für Rollstuhlfahrer reserviert. Bis 15 Tage vor den Anlässen werden die Vorreservationen aufrecht erhalten. Reservationen für Veranstaltungen über Ticket Corner 0848 800 800, www.ticketcorner.ch oder www.expo.02.ch
Allgemeine Informationen zur Expo finden Sie unter – www.expo.02.ch

Tipps von Betroffenen

Konzentration gegen Überbewegungen

Eine der lästigsten Nebenwirkungen von Parkinsonmedikamenten sind Dyskinesien oder Hyperkinesien, z.B. als Folge eines momentanen Überschreitens einer kritischen Dosis Levadopa. Solchen Zuständen kann man häufig mit einer Art Konzentrationsübung entgegentreten.
Der Schreibende selbst hat dies schon mit Erfolg angewandt. Dabei geht es darum, in sich gewissermassen «hineinzuhorchen», etwa so, dass mit geschlossenen Augen ein Bild im Geist nachgezeichnet wird. Wichtig ist es, sich ausschliesslich auf dieses Bild zu konzentrieren und alles andere möglichst auszuschalten. Meditative Musik kann dabei unterstützen.
Die Beschaffenheit des Bildes ist nicht wesentlich: Es kann ein kurz vorher betrachteter Gegenstand sein, den man vor dem inneren Auge nachzeichnet, oder reine Imagination. Der Effekt ist eine momentane Verbesserung des überbeweglichen Zustandes, was zuweilen schwierige Situationen besser zu bewältigen hilft. Möglicherweise kann aber, bei täglicher Übung, der Gesamtzustand bezüglich Dyskinesien verbessert werden. *Richard Hertach, Kriens*

Gratis-Hotline 0800 80 30 20

PARKINFON: Neurologen beantworten Ihre Fragen zur parkinsonschen Krankheit.

Neu: ab sofort jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr

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

PARKINFON

Mitfahrzentrale für Behinderte und Betagte

Behinderte und betagte Personen, die eine bestimmte Strecke fahren möchten, melden ihren Fahrwunsch der VCS-Mitfahrzentrale über die Telefonnummer 031 328 82 83. Mit einem Aufruf über Radio DRS 1 – der Name der behinderten Person wird nicht genannt – werden dann Autofahrer gesucht, die die gewünschte Strecke fahren und bereit sind, jemanden mitzunehmen. Die Radiodurchsagen für einmalige oder auch regelmässige Mitfahrgelegenheiten oder Bahnbegleitungen erfolgen zwischen Montag und Freitag innerhalb der DRS/TCS-Verkehrsinformationsinseln, normalerweise um 6.29 und 12.15 Uhr. Die Vermittlung ist gratis.
VCS-Mitfahrzentrale, Telefon 031 328 82 83 (Mo – Fr, 8.30 bis 12 Uhr)

Alltagsratgeber für pflegende Angehörige

Das Schweizerische Rote Kreuz hat die Broschüre «Pflegend begleiten» mit vielen praktischen Tipps und wertvollen Hinweisen für den Alltag herausgegeben. Themen sind Körperpflege, Essen und Trinken, Ausscheidung, Lebensqualität trotz Einschränkung, Sterben und Tod. Auf jeder der über 80 Seiten gibt es eine Fragenspalte am Seitenrand zur persönlichen Reflexion. Die Broschüre ergänzt auch einen Kurs in der Praxis des Pflegens. Auskunft bei jedem Rotkreuz-Kantonalverband.
Fr. 25.– plus Porto und MWST. Schweizerisches Rotes Kreuz, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 387 71 11.