Veranstaltungen

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2014)**

Heft 115: **Was tun bei atypischen Parkinsonsyndromen? = Que faire en cas de syndrome parkinsonien atypique? = Che fare in caso di sindromi di Parkinson atipiche?**

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

Sich wieder bewegen wie in der Kindheit

Am 16. und 17. Mai 2014 fand im Rehabilitationszentrum Valens das Seminar «Leichter mobil im Alltag» statt. Sechs Paare nahmen daran teil – und erlernten neben dem «Schinkengang» auch den «Vierfüssler».

Das ganze Leben ist Bewegung – und wir alle bewegen uns im Alltag nach in frühester Kindheit selbst erlernten Mustern. Diese funktionieren prächtig – wenn wir gesund sind. Doch mit Parkinson können die bewährten Bewegungsmuster versagen. Einschränkungen sind die Folge – auch bei so zentralen Dingen wie der Ausscheidung. Nächtlicher Harndrang etwa bedeutet für viele Betroffene grossen Stress. Es drängt, doch erst mal muss man aus dem Bett kommen. Es drängt mehr, doch der Weg bis ins Bad ist weit. Hektik kommt auf – und die Gefahr eines Sturzes wächst.

Das Seminar «Leichter mobil im Alltag» widmete sich daher dem Thema Ausscheidung. Dieses wurde einerseits von Dr. med. Verena Kesselring, Oberärztin der Kliniken Valens, in einem Vortrag beleuchtet. Andererseits zeigten die erfahrenen Pflegefachfrauen der Klinik, was man selbst tun kann, etwa mit Übungen zur Beckenbeweglichkeit, die auf dem Boden oder im Sitzen, ohne sich anzulehnen, ausgeführt werden.

Kinaesthetics-Trainerin Cilly Valär übt mit einer Teilnehmerin den «Vierfüssler».

Ganz zentral dabei ist der «Schinkengang», bei dem man sich abwechselnd auf den Gesässbacken voranbewegt. Dies hilft beim Aufstehen vom Stuhl, aber auch bei vielen anderen Bewegungen und wirkt sich zudem positiv auf die Perestaltik aus, hilft also, Verstopfung zu vermeiden. Pflegeexpertin Myrta Kohler stellte zudem diverse Hilfsmittel vor. Am zweiten Tag wurden dann Bewegungen rund ums Bett geübt. Sehr hilfreich dabei ist der «Vierfüssler», also das Krabbeln auf Händen und Knien. Genau so sind wir übrigens als Kinder zu Bett gegangen – weil es so leicht fällt! *jro*

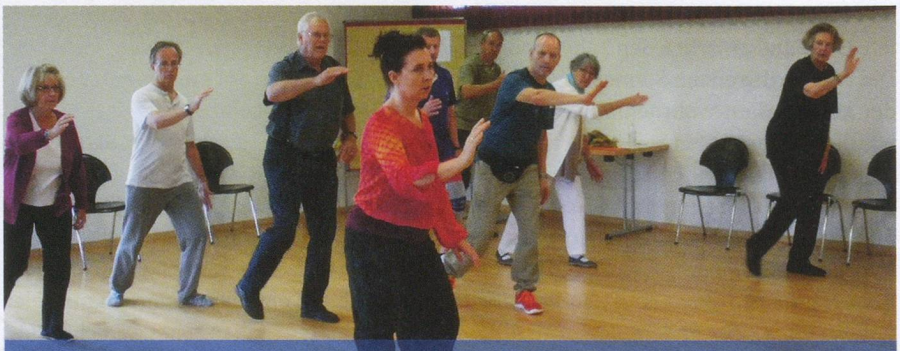
Erster Tai-Chi-Kurs für Fortgeschrittene

Die chinesische Kunst des Tai-Chi stösst bei den Mitgliedern auf rege Resonanz. Viele Teilnehmer der seit 2013 von der Vereinigung angebotenen Tai-Chi-Grundkurse wollen das Erlernte vertiefen und sich weitere Kenntnisse aneignen. Daher organisierte Parkinson Schweiz im Juni 2014 erstmals einen Tai-Chi-Fortgeschrittenenkurs.

Zehn Teilnehmer der bisherigen Grundkurse trafen sich Ende Juni im Tagungszentrum Boldern bei Männedorf zum ersten Tai-Chi-Folgekurs für Parkinsonbetroffene. Dort wurden sie von Kursleiterin Katharina Kadler empfangen – und mit einem Film über die grossen Meister des Tai-Chi auf das eingestimmt, was in den nächsten zwei Tagen kommen würde. Danach wurde noch viel geredet und gelacht, ehe am nächsten Morgen der Tag mit einem guten Frühstück und Atemübungen begann.

Danach – gut aufgewärmt, hellwach und motiviert bis in die Haarspitzen – begannen die Gäste, die im Grundkurs erlernten Tai-Chi-Formen zu wiederholen und zu vertiefen. Dabei spürten alle sofort wieder, wie gut es mit Tai-Chi gelingt, Körper und Geist in Einklang zu bringen, mentale Stärke in körperliche Kraft und Stabilität umzumünzen – und sich wieder flüssiger zu bewegen.

In weiteren Lektionen erlernten die Teilnehmenden dann unter der kundigen Anleitung von Katharina Kadler zusätzliche Formen des Tai-Chi, etwa die Kunst der schiebenden Hände «Tui Chou», bei der sich zwei Personen in einer Art Tanz und mit geschmeidigen Armbewegungen gemeinsam bewegen. Am Ende des sehr aktiven Wochenendes waren alle erschöpft, aber auch um viele positive Erfahrungen reicher. Und Katharina Kadler wunderte sich über die ansehnlichen Fortschritte, welche die Kursteilnehmer während der beiden Tage gemacht hatten. *ks*



Katharina Kadler (in Rot) freute sich über die grosse Motivation der Kursgäste.

AGENDA 2014

Die Veranstaltungen im Herbst und Winter 2014

monatlich	Parkinson-Klettergruppen in vier Schweizer Städten
monatlich	Tangotanzen für betroffene Paare in Dietikon
3. Oktober	Informationstagung, Rehaklinik Zihlschlacht
23. Oktober	Informationstagung, Unispital Basel, in der Safran Zunft, Basel
8. November	Seminar «Neudiagnose Parkinson – und jetzt?», Bern
27. November	Informationstagung, Luzerner Kantonsspital LUKS
28. – 30. Nov.	Tai-Chi-Einführungsseminar, Männedorf
5. Dezember	Informationstagung, Inselspital Bern

INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN
zu den Veranstaltungen finden Sie im **Jahresprogramm 2014.** Dieses erhalten Sie **gratis** auf der Geschäftsstelle, Postfach 123, 8132 Egg, Tel. 043 277 20 77, Fax 043 277 20 78, E-Mail: info@parkinson.ch

Infos: **www.parkinson.ch**, Rubrik: Veranstaltungen

KURZ NOTIERT

Expo55+ in Solothurn am 7. Dezember 2014

Am Sonntag, 7.12.2014, findet von 10.30 bis ca. 18.00 Uhr im Landhaus Solothurn die fünfte Expo55+ statt. Bei dieser Messe für die Generation ab 55 präsentieren rund 70 Firmen und Organisationen aus den Bereichen Vorsorge, Wohnen im Alter, Gesundheit, Ernährung, Freizeit und Reisen, Beratung, Betreuung und Pflege, Entlastungsdienste etc. ihre Produkte und Dienstleistungen – darunter auch Parkinson Schweiz. Zudem gibt es eine von Kurt Aeschbacher moderierte Informationsveranstaltung. Eintritt: 5 Franken, Info-Site: www.expo55plus.ch

14. Parkinson-Informationstagung in Valens

Am 3. Juli 2014 fand zum 14. Mal die jährliche Parkinson-Informationstagung im Rehabilitationszentrum der Klinik Valens statt. Mit rund 70 Gästen verzeichnete diese erneut einen neuen Besucherrekord.

Auch bei der 14. Auflage der Parkinson-Informationstagung im Rehabilitationszentrum der Klinik Valens wurden drei Traditionen gepflegt: Zum Auftakt gab es ein gemeinsames Mittagessen für alle Gäste, die Sonne strahlte vom azurblauen Himmel und das herrliche Panorama verwöhnte Herz und Augen. Und auch sonst blieb vieles beim Alten: Die Organisation klappte bestens, die Besucher kamen zahlreich und die Referate waren interessant und praxisnah ausgearbeitet.

Den Auftakt bildete die Begrüssung durch Chefarzt Prof. Dr. med. Jürg Kesselring. Dieser fand in seiner kurzen Ansprache, in deren Verlauf er auch den neuen Direktor der Klinik, Dr. med. Till Hornung, vorstellte, wie immer die richtigen Worte – und enthüllte, dass das im Internet zu findende Porträt von James Parkinson seinen Recherchen zufolge eine Fälschung sei!

Danach beleuchtete Dr. med. Stefan Hägele-Link, stellvertretender Chefarzt Neurologie am Kantonsspital St. Gallen, das Thema «nicht motorische Symptome bei Morbus Parkinson». Dabei ging er insbesondere auf die bei Parkinson nicht seltenen Störungen des Schlafes, des Magen-Darm-Traktes und der urologischen Funktionen ein und erläuterte, welche Möglichkeiten es gibt, diesen zu begegnen – sowohl mittels medikamentöser Methoden als auch mithilfe der bei Parkinson so eminent wichtigen Begleittherapien, also der Physiotherapie, der Ergotherapie und der Logopädie.

Physiotherapeutin Rixt Althof: Ein heikles Thema unverkrampft diskutiert.

Nach Dr. Hägele-Links sehr interessantem Vortrag hatten die Tagungsgäste Gelegenheit, sich bei Kaffee und Kuchen untereinander auszutauschen, ehe es zum nächsten Vortrag ging. In diesem zeigte Dr. med. Verena Kesselring, Oberärztin der Klinik Valens, auf, weshalb psychische Symptome wie Depressionen, Ängste oder in seltenen Fällen auch Psychosen bei Parkinson auftreten – und was die Medizin, aber auch die Betroffenen selbst respektive deren betreuendes Umfeld dagegen tun können.

Zum Abschluss der Tagung sprach Rixt Althof, Physiotherapeutin der Klinik Valens, über das für viele Menschen doch eher heikle Thema Ausscheidung. Dabei erklärte sie die Zusammenhänge auf so unverkrampfte Art und gab derart pfiffige Tipps, dass am Ende ihres Vortrags eine persönlich nicht von Parkinson betroffene Teilnehmerin staunte: «Wow – dieser Vortrag war ja auch für mich selbst sehr hilfreich!»

Ein tolles Kompliment für eine rundum gelungene Veranstaltung. *rg, jro*