Astuces pour le quotidien

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 120: **Jahresthema 2016 : unterwegs mit Parkinson = Thème annuel 2016 : en chemin avec Parkinson = Tema dell'anno 2016 : in cammino con il Parkinson**

PDF erstellt am: **01.06.2024**

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

MIEUX DORMIR À L'AIDE D'UN COUSSIN CILLY VALÄR

Un bon positionnement dans le lit améliore la qualité du sommeil

De nombreux patients ont du mal à trouver une position confortable pour obtenir un sommeil réparateur. Ils ne parviennent pas à se retourner eux-mêmes dans le lit. C'est souvent un matelas trop mou qui est à l'origine du problème – parallèlement à la mobilité réduite due à la maladie. En effet, si la surface d'appui du corps est trop molle, en position allongée les personnes concernées ne peuvent transférer leur poids pour se retourner. S'ensuit une augmentation indésirable de la tension corporelle, qui complique à son tour les autres mouvements.

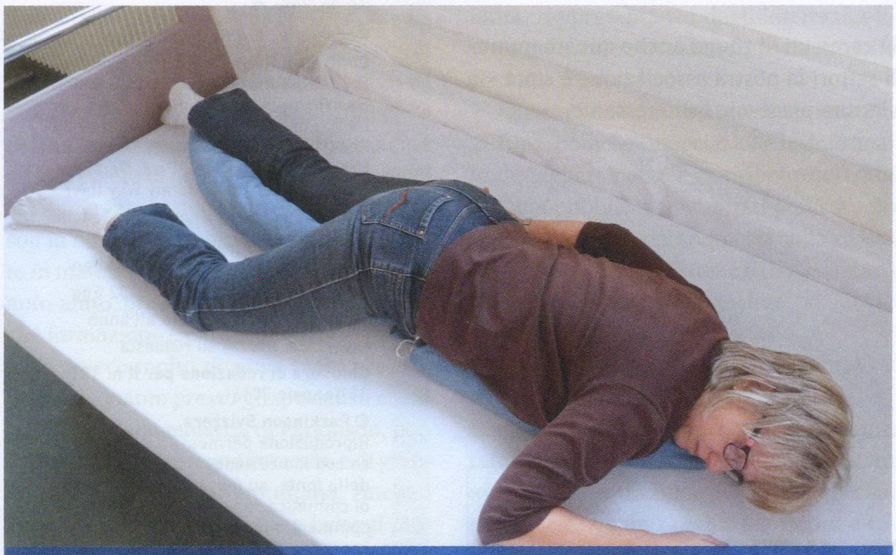
Le choix du matelas est décisif pour permettre aux patients d'adopter une position dans laquelle ils peuvent se détendre. Il doit de préférence être dur et fixe. En effet, un support stable facilite les changements de position, par exemple du décubitus dorsal au procubitus.

Dans notre pratique quotidienne, nous constatons souvent une attitude type des parkinsoniens : le corps est incliné vers l'avant, ce qui entraîne des raccourcissements musculaires et limite les mouvements. Le procubitus permet d'autres mouvements et facilite la mobilité dans le lit. Toutefois, il n'est pas évident pour tous les patients d'être allongé sur le ventre. Le coussin cylindrique selon Cilly Valär est alors un moyen auxiliaire efficace. Ce rouleau long et étroit est garni de perles en EPP (matière plastique et mousse) qui permettent de modeler le rouleau quasiment à volonté pour une adaptation parfaite au corps. Le coussin cylindrique offre une surface d'appui supplémentaire pour répartir le poids du corps. Il est ainsi possible de se détendre complètement en procubitus, ce qui prolonge le sommeil réparateur.

En complément, nous utilisons aussi des oreillers multifonctions garnis avec le même matériau. Ils permettent aux personnes concernées de répartir le poids de leurs corps, ce qui n'est guère possible avec les oreillers classiques en plume.

Cilly Valär et Tamara Lehnherr, formatrices en cinesthésie III et I, cliniques de Valens

Les articles ci-dessous sont disponibles dans la boutique en ligne www.bewegtes-lagern.com : **« Coussin cylindrique selon Cilly Valär »**, dimensions : 250 cm x 10 cm, CHF 159.– ; **Coussins multifonctions selon Klein,** dans les tailles Mini (28 x 15 cm, CHF 25.–), Midi (35 x 45 cm, CHF 40.–) ou Maxi (50 x 70 cm, CHF 90.–). Des housses en jersey double lavable jusqu'à 95 °C sont disponibles pour tous les articles. ■



Un soutien optimal pour pouvoir se reposer en procubitus : le coussin cylindrique, présenté par la formatrice en cinesthésie Cilly Valär.

Photos: archives, Cilly Valär

LIVRE

Hans Küng : « La mort heureuse »

Le théologien catholique, atteint de la maladie de Parkinson, défend l'idée d'une « aide à mourir » au nom même de sa foi. Croyant en la vie éternelle, il estime qu'il est normal, le moment venu, de décider quand et comment il va mourir. Avec délicatesse et nuances, il revendique pour ceux qui n'en peuvent plus de vivre, le droit de partir, quand ils l'ont souhaité, en toute clarté et lucidité.
Ce livre a soulevé émotion voire scandale en Allemagne : comment un théologien catholique peut-il, ose-t-il, défendre l'idée d'une « aide à mourir », appelée aussi « suicide assisté » ou « accompagné », ou encore « euthanasie » ? C'est pourtant paradoxalement au nom de sa foi que Hans Küng défend une fin de vie digne de l'homme, de son humanité. Comment le Dieu bon qui a créé les humains voudrait-il qu'ils meurent dans les pires déchéances physiques ou psychiques ? Pour qui aspire à une vie éternelle, pourquoi retenir cette vie mortelle quand précisément « ce n'est plus une vie » ? « Un Dieu qui interdirait à l'homme de mettre fin à sa vie quand la vie lui fait porter durablement des fardeaux insupportables ne serait pas un Dieu amical à l'homme. » Hans Küng parle pour lui-même et ne veut rien imposer à personne. Mais avec beaucoup de délicatesse et de nombreuses nuances, il revendique, pour les personnes très âgées devenues entièrement dépendantes, qui n'en peuvent plus de vivre, ou pour les grands malades incurables, accablés de souffrances insupportables, le droit de partir quand et comme ils le désirent, et d'être aidés physiquement et soutenus moralement dans cette ultime phase de leur vie. Ce livre est aussi un parcours simple, lucide et éclairant du « changement de paradigme » où nous sommes engagés aujourd'hui dans notre compréhension de la vie et de la mort humaine.
Seuil, EAN 9782021236224, 144 pages, env. CHF 23.–.