

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2003)

**Heft:** 71

**Artikel:** Brücke in den Alltag

**Autor:** Kornacher, Johannes

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815736>

### **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:** 08.02.2026

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

# BRÜCKE in den Alltag

**Wer mit einer Krankheit wie Morbus Parkinson lebt, hat mit Einschränkungen im Alltagsleben zu rechnen. Einfach hinnehmen muss man diese aber nicht: Mit Ergotherapie lässt sich die Alltagsfähigkeit oft gut verbessern.**

**Von Johannes Kornacher**

Fritz Sch. hat Probleme mit dem Anziehen. Vor allem mit Hemd, Pullover und Jacke kämpft er lange: Er hat Mühe, den rechten Arm über den Kopf zu heben und ihn zu drehen. Meist hilft dem 67-Jährigen seine Frau, aber wenn das Kleidungsstück dann richtig sitzt, bleibt bei Sch. immer ein Stück Frust zurück. «Es nervt mich, auf sie angewiesen zu sein», sagt der pensionierte Handelsvertreter.

**Morbus Parkinson** ist eine schleichende Krankheit, sie beginnt meist sehr diskret. Im Rückblick können die ersten Anzeichen über viele Jahre verfolgt werden. Oft sind es unspezifische Frühzeichen wie Krämpfe, unklare Verspannungen, depressive Verstimmungen oder ein leicht schlurfender Gang, die als mögliche

macht ihm am meisten zu schaffen. Neben dem Anziehen behindern ihn auch das feine Zittern der rechten Hand und die Schwierigkeit, feinmotorische Dinge auszuführen, etwa das Zuknöpfen seines Hemdes oder das Schliessen des Reissverschlusses. Alles dauert eine kleine Ewigkeit und führt meist dazu, dass seine Frau Hilde helfend eingreift. Bei seinem Arzt klagte er über diesen Zustand. «Kann man denn da nichts machen?», fragte er. Der Arzt riet ihm zur Ergotherapie und stellte eine Verordnung aus.

**Die Ergotherapie** ist eine der Begleittherapieformen bei Morbus Parkinson. Der Begriff leitet sich aus dem griechischen Wort «Ergon» = Arbeit, Tätigkeit ab. Ergotherapie beruht auf medizinischer und sozialwissenschaftlicher Grundlage und stellt konkrete Aktivität in den Mittelpunkt. Parkinson typische Probleme haben meist mit der Ernährung, der Körperhaltung, Feinmotorik und Kommunikation zu tun. «Unsere Arbeit zielt darauf, dass Betroffene ihre Handlungskompetenzen im täglichen Leben wieder erlangen oder möglichst weit erhalten können», sagt die Ergotherapeutin Francesca Polotniuk vom Spital Zimmerberg in Wädenswil ZH. Dabei sucht die Ergotherapie möglichst die Zusammenarbeit mit anderen Behandlungsformen wie etwa der Physiotherapie. Sie geht von der ganzen Person aus und will individuelle Wege für Probleme finden, die häufig in einem

grösseren Zusammenhang stehen. Jeder Mensch habe sein eigenes Krankheitsbild und gehe ganz individuell mit seiner Krankheit um, sagt Polotniuk. «Dazu sind wir alle von unserer psychischen Verfassung beeinflusst.» So gelingen manche Dinge eben leichter – oder eben nicht.

**Im Falle von Fritz Sch.** etwa ging es nicht um das rein motorische Problem, sondern auch um die Abhängigkeit, die er von seiner Frau verspürte. Weil diese oft zu früh eingriff, kam Sch. besonders dann unter Stress, wenn sie in der Nähe war, was wiederum seine Symptome und das Gefühl verstärkte, «es nicht zu können». Die Ergotherapeutin hat diesen Mechanismus erkannt. «Sie wirken unzufrieden», sagte sie und verwies auf die Spannung, die zwischen dem Paar in der Luft lag. So animierte die Therapeutin die Eheleute, ihre Beziehungsprobleme zu erkennen und Lösungen zu suchen.

**Voraussetzung für ein Gelingen** der Zusammenarbeit mit der Ergotherapeutin ist ein klares Problembewusstsein des Betroffenen und die Motivation, etwas zu verändern. Dazu braucht es auch den Willen, bestimmte Übungen regelmässig auszuführen. Der ideale Patient ist kritisch, lernbereit, motiviert und problemorientiert. «Ich spreche mit dem Patienten immer zuerst über seine Prioritäten und Ziele», erklärt Frau Polotniuk, die auch fachliche Beirätin in der SPaV ist. ▶

## **Welche Prioritäten und Ziele haben Sie?**

Frühform der parkinsonschen Krankheit in Betracht gezogen und von einem Neurologen abgeklärt werden müssen.

**Auch bei Sch. begann alles** eher harmlos. Beim Schwimmen merkte er, dass sein rechtes Bein nicht machte, was er wollte. Heute, sieben Jahre nach der Diagnose Parkinson, kommt er einigermassen gut zurecht. Seine «schwache» rechte Seite



### Ergotherapeutische Checkliste

Die Churer **Ergotherapeutin Kiki Hofer** hat für die Parkinsonvereinigung eine detaillierte Checkliste ausgearbeitet. Sie behandelt elf Themen des Alltagslebens wie Wohnung, Badhygiene, Haushalt, Kleidung, Kommunikation und vieles mehr (vorläufig nur auf Deutsch erhältlich).

Die 13-seitige Liste gibt es gegen eine Bearbeitungsgebühr von CHF 10.– bei SPaV, Postfach 123, «Ergoliste» 8132 Egg

#### Hier einige Beispiele:

##### Wohnung

- Möglichkeiten zum Abstützen auf Kommoden, Fensterbänken usw. schaffen
- Tür- und Fenstergriffe, Wasserhähne verlängern: im Haushalts- und Sanitätsfachhandel fragen
- Die Raumbeleuchtung sollte möglichst taghell sein, Neonlicht sollte man vermeiden

##### Bett

- Betthöhe anpassen
- Seitlich am Bett Haltegriffe oder Ledergurte zum besseren Umdrehen anbringen
- Nachttisch oder Schwenktisch für Wichtiges platzieren

##### Bad/Hygiene

- Hocker vors Waschbecken
- Dusche: Hocker oder an die Wand fixierter Klapphocker
- Rücken eincremen: Farbröller oder weicher Tortenspachtel

##### Kommunikation

- Anrufbeantworter benutzen, wenn Sie nicht schnell genug sind
- Schreiben: Druckbuchstaben, laut mitbuchstabieren und nach jedem Wort Stift anheben
- Bei verwaschener Sprache: für häufig auftretende Situationen Kärtchen vorbereiten

### Infos zur Ergotherapie

#### Wie komme ich zur Ergotherapie?

- Genau mit Arzt besprechen (Verordnung)
- Sicherheitshalber sollten Sie mit der Krankenkasse reden

#### Wie finde ich Ergotherapie?

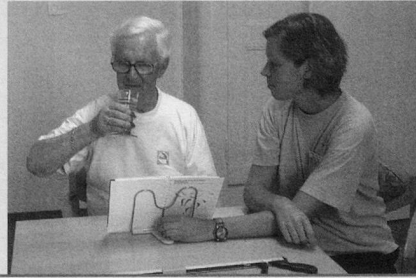
Fragen Sie

- den Arzt
- den Ergotherapeuten-Verband EVS  
Postgasse 17, 3011 Bern  
Tel. 031 313 88 44
- das nächste Spital
- das Rotkreuzzentrum ihrer Region
- Ergotherapeuten mit eigener Praxis
- in der Selbsthilfegruppe
- Wichtig: nach Erfahrung mit Parkinson/Neurologie fragen

#### Hilfsmittel

- Hilfsmittelmarkt in Ihrer Region (auch Romandie und Tessin)  
Auskunft über Telefon 062 396 27 67
- ständige Hilfsmittelausstellung: SAHB  
Hilfsmittelberatung für Behinderte  
Industrie Süd, Dünernstrasse 32  
4702 Oensingen SO, Tel. 062 396 27 67





Klinik Bethesda Tschugg: Die Therapeutin Janneke van Druten und ihr Patient üben mit Knetmasse die Kräftigung der Hand (li). Dann testen sie Hilfsmittel, hier eine Buchstütze und den Trinkbecher Roccalino. Regelmässige Schreibübungen machen die Schrift wieder deutlicher (re).

Fotos: Klinik Bethesda

Sie versteht ihre Arbeit als zeitlich begrenzte Hilfe zur Selbsthilfe, denn: «Meistens kann jemand sein Problem selbst lösen.» Manchmal sind die Schwierigkeiten aber überlagert und deshalb für den Betroffenen alleine schwer lösbar. Beispiel: Eine von Parkinson betroffene Frau hat Mühe mit dem Kochen. Die Therapeutin findet im Gespräch heraus, dass die Patientin unbedingt alles, vom Einkaufen bis zum Servieren, selbst und perfekt machen will. Dabei hat sie immer

### *Sich der Realität stellen und Hilfe suchen*

noch den Zeitrahmen von früher im Auge und kommt dann wegen des unpassenden Zeitmanagements in Schwierigkeiten. «Lassen Sie sich doch im Haushalt helfen, dann könnte manches andere Wichtige besser funktionieren», rät sie und schlägt auch praktische Lösungen wie etwa eine Pfanne mit zwei Griffen und eine zusätzliche Abstellmöglichkeit neben dem Herd vor.

**Ergotherapie geht davon aus**, dass ein kranker Mensch trotz Behinderung möglichst viel selbst machen kann. Oft lässt sich mit einer Umstellung gewohnter Organisation im Tagesablauf viel erreichen. Ergotherapeuten untersuchen auch den Arbeitsplatz oder das Sitzverhalten am Pult von noch berufstätigen Patienten, die zum Beispiel schnell ermüden oder unter Verspannungen leiden. Beim Einsatz von Hilfsmitteln gilt der Grundsatz: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Wieder ein Beispiel: Wer morgens Mühe hat, aus dem Bett aufzustehen, sollte seine Medikamente griffbereit am Bett haben. Wenn die Tabletten wirken, hilft viel-

leicht ein am Bettende fixiertes Leintuch mit grossen Knoten beim Aufsitzen. Auch rutschige Bettwäsche, eine härtere Matratze oder Lockerungsübungen können sinnvoll sein.

**Die Churer Ergotherapeutin Kiki Hofer** hat für die SPaV eine Checkliste zu Abklärungen und Verbesserungen für die Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL) erstellt (siehe Kasten S. 13). Hofer nennt eine wichtige Voraussetzung dafür, dass das Leben mit Parkinson eine möglichst hohe Qualität bringen kann: die Realität mutig anzuschauen. Dazu soll man nicht verdrängen, dass man nicht mehr so funktionstüchtig ist wie früher. «Sich dem Jetzt stellen», nennt das Hofer und wünscht allen Betroffenen, nicht den Kopf in den Sand zu stecken. «Es ist vieles möglich», sagt sie und verweist auf die unzähligen Tricks und Hilfsmittel, die den Alltag trotz Behinderung lebenswert machen können. ☺

### **Schriftübungen**

#### **Wenn Schreiben schwer fällt**

Angeregt durch den Beitrag im Magazin **Parkinson** Nummer 68 über Schreibprobleme bei Morbus Parkinson hat Franz Suter, frühzeitig pensionierter Lehrer und selbst seit zehn Jahren Betroffener, ein Übungsheft zusammengestellt. Auf 48 A4-Seiten stellt Suter ausführliche Übungen zum Lockern der beim Schreiben am häufigsten beanspruchten Muskeln vor. Dazu zeigt er, wie man den Schwung der Schrift erhalten und auffrischen kann und wie sich das Schriftbild erhalten und gestalten lässt.

Bezugsadresse:

Franz Suter

Reussblickstrasse 64, 6038 Gisikon

Tel./Fax 041 450 14 35

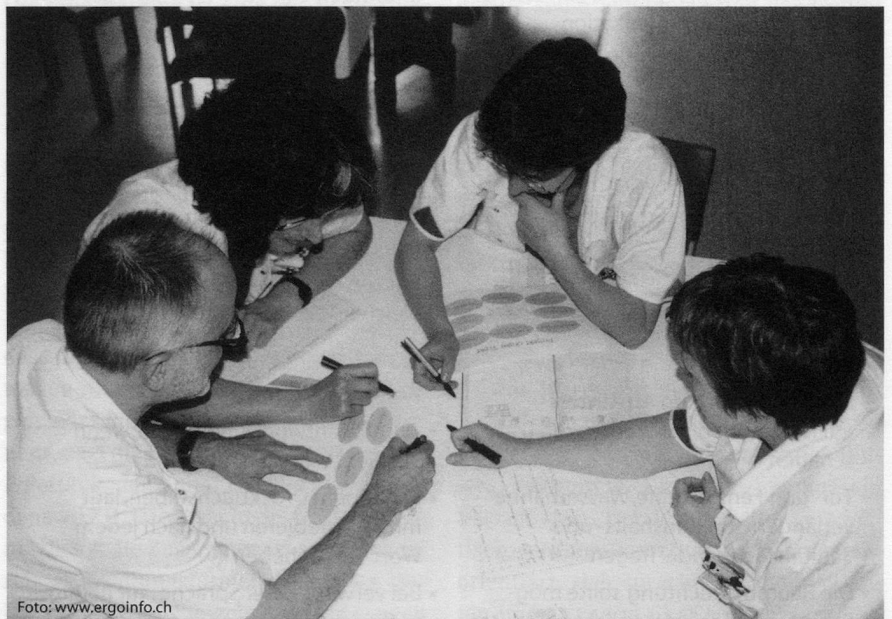


Foto: www.ergoinfo.ch

Ergotherapie arbeitet mit anderen Therapieformen, der Pflege und der Neurologie zusammen: Klinikteam beim Ausarbeiten eines Therapieplans für eine Parkinsonpatientin.