

<b>Zeitschrift:</b>	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
<b>Herausgeber:</b>	Parkinson Schweiz
<b>Band:</b>	- (2011)
<b>Heft:</b>	103: Interview : Prof. Hans-Peter Ludin zieht Bilanz = le prof. Hans-Peter Ludin tire le bilan = Intervista : il prof. Hans-Peter Ludin fa un bilancio
<b>Rubrik:</b>	Entretien avec l'infirmière Elisabeth Ostler

### 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:** 16.01.2026

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

# Entretien avec l'infirmière Elisabeth Ostler

## Mobilité nocturne réduite – que faire ?

**Mon mari souffre de la maladie de Parkinson depuis six ans. Depuis quelques semaines, il a de plus en plus de difficultés à se retourner dans le lit. J'ai peu de force et cela me coûte un gros effort de le tourner de l'autre côté. En outre, me lever la nuit pour l'aider me fatigue beaucoup. Que nous conseillez-vous ?**

Lorsque la mobilité est clairement moins bonne la nuit que la journée, il peut s'avérer judicieux de demander au neurologue d'ajuster le traitement médicamenteux. Parallèlement, votre mari doit travailler sa mobilité au lit dans le cadre de la physiothérapie. En outre, les cours de kinesthétique que Parkinson Suisse propose aux patients et aux proches pourraient vous être utiles. Vous y apprendrez, avec votre mari, comment fournir à ce dernier l'aide requise pour se retourner sans forcer physiquement. Nombre de patients recommandent l'astuce du « drap glissant » : celui-ci est fait d'une matière très glissante qui, placée en deux couches sous le patient, facilite énormément la rotation dans le lit. Les couches de tissu glissent si bien l'une sur l'autre qu'il suffit de peu d'effort pour se retourner. Ainsi, les patients peuvent de nouveau se mouvoir au lit sans aide, ce qui décharge considérablement les proches.

## Comment éviter les mauvaises chutes ?

**Depuis quelque temps, mon mari ne cesse de chuter de façon soudaine et inattendue, de sorte que je n'ai pas le temps de réagir. Jusqu'ici, heureusement, il s'en est toujours tiré avec des blessures légères. Mais bien sûr, nous sommes inquiets à l'idée qu'un jour, il ne se blesse plus sérieusement. Avez-vous un conseil à nous donner ?**

Les chutes sont hélas fréquentes au stade avancé de la maladie de Parkinson. Parlez-en dans tous les cas avec le neurologue, car la stabilité des déplacements peut souvent être améliorée par un ajustement de la médication.



**Elisabeth Ostler** est infirmière diplômée. Elle a travaillé pendant 21 ans à la clinique neurologique de l'hôpital cantonal de St Gall. De 2003 à 2008, elle était infirmière spécialiste du Parkinson au sein de la clinique Helios de Zihlschlacht. Depuis 2009, elle dirige le service spécialisé « Soins et formation continue » de Parkinson Suisse.

Si cela n'est pas suffisant pour limiter le risque de chute, d'autres mesures existent. D'une part, on peut envisager l'utilisation systématique d'un déambulateur ; d'autre part, on peut lutter contre le problème de chute en travaillant de manière ciblée sur la démarche et les déplacements dans le cadre d'une physiothérapie régulière. Je vous conseille en outre d'analyser précisément dans quelles situations votre mari chute le plus souvent et comment la chute se produit exactement. Quelles sont les parties du corps qui sont meurtries ? Généralement, tombe-t-il plutôt de côté (sur la hanche), sur les fesses ou sur les genoux ?

Il est important de protéger les parties du corps les plus exposées. En cas de chutes fréquentes sur le côté, le pantalon doit être garni de protège-hanches. En cas de chutes répétées sur les fesses, un pantalon de protection renforcé au niveau du coccyx protégera le bas de la colonne vertébrale et le coccyx. Si votre mari tombe généralement sur les genoux, il lui faut des genouillères. La société « PD Care », à Männedorf, ZH (tél. 044 480 02 20, [www.pdcare.ch](http://www.pdcare.ch)) fabrique des pantalons de protection innovants. Les membres de Parkinson Suisse y bénéficient de tarifs préférentiels.

## Sa voix devient de plus en plus indistincte.

**Ma femme, qui souffre de la maladie de Parkinson, parle à voix si basse et indistincte ces derniers temps que je ne parviens plus guère la comprendre. Lorsque je la prie de répéter, elle réagit souvent avec agacement. Cette situation nous pèse autant à l'un qu'à l'autre, car nous étions habitués à avoir de longues conversations.**

Au fil de l'évolution de la maladie, la voix peut s'altérer. Souvent, elle devient plus ténu et indistincte. Beaucoup de patients ne remarquent par ce changement. Il est donc important que vous ayez tous deux conscience que cette altération de la voix est causée par la maladie. Il est possible d'améliorer l'audibilité en travaillant de manière ciblée sur le volume de la voix, idéalement avec un/une orthophoniste.

Voici également quelques conseils : soyez patient – laissez toujours à votre femme le temps de répondre tranquillement aux questions ! Pensez également à éteindre les sources de bruit gênantes (par ex. radio ou télé) lors de vos conversations. Avec douceur, invitez votre épouse à répéter lorsque vous ne comprenez pas. Au quotidien, exercez-vous régulièrement, ensemble, à parler plus fort. Par exemple, essayez de vous placer chacun dans une pièce différente et de vous crier quelque chose. Le téléphone est également un bon exercice. Par ailleurs, le chant permet d'améliorer le volume et de rendre la voix plus vivante.

Il serait bon que le neurologue de votre femme lui recommande un/une logopède pratiquant le *Lee Silvermann Voice Treatment*. Cette méthode a été mise au point par deux orthophonistes pour la patiente parkinsonienne Lee Silvermann, parce que la famille de cette dernière rencontrait les mêmes problèmes que vous. Enfin, vous pouvez commander dans notre Shop le CD « Exercices de logopédie pour les parkinsoniens ». S'exercer régulièrement avec ce CD aide à rendre la voix plus audible et plus distincte. ■

### VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Écrivez à : Rédaction Parkinson,  
case postale 123, 8132 Egg,  
courriel : [presse@parkinson.ch](mailto:presse@parkinson.ch)