

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2016)

Heft: 121: Unterwegs mit Parkinson - Mobilität = En chemin avec Parkinson - mobilité = In cammino con il Parkinson - mobilità

Rubrik: Jahresthema Mobilität

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>

Mit Parkinson gut unterwegs durchs 2016

Mit dem Jahresthema «Unterwegs mit Parkinson» setzt die Vereinigung Parkinson Schweiz ihre Strategie fort und orientiert sich konsequent an den Bedürfnissen ihrer Mitglieder. Begleiten Sie uns in den nächsten Monaten auf diese spannende Reise zum Thema Mobilität, und freuen Sie sich auf hilfreiche Informationen und interessante Aktivitäten!

Parkinson Schweiz nimmt 2016 das vielseitige Thema der Mobilität auf. Dieser Entscheid stützt sich auf die Resultate aus der Befragung unserer Mitglieder im Rahmen der Studie des Verbandsmanagement Instituts VMI (siehe Magazin Nr. 117). Die räumliche Mobilität im Alltag ging darin als Wunschthema hervor. Parkinson Schweiz freut sich deshalb auf ein bewegendes Jahr und möchte nicht zuletzt das Jahresmotto auch als Vereinigung nutzen, um ab und zu ausgetretene Pfade zu verlassen und neue Wege zur Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen zu beschreiten.

**Wer mit Parkinson unterwegs ist,
kann das Rad nicht zurückdrehen.**

**Wer aber in Bewegung bleibt,
erhält seine Lebensqualität länger.**

**Parkinson Schweiz unterstützt
Betroffene und Angehörige mit vielen
Angeboten, mobil zu bleiben!**



Mobilität hat viele Aspekte

Mobilität schafft Lebensqualität. Denn wer sich – in welcher Form auch immer – bewegen und fortbewegen kann, erlebt sein Leben selbstbestimmt und aktiv. Mobilität bedeutet stets Veränderung; sei es die Veränderung der körperlichen Position, der

mentalalen Haltung oder das räumliche Fortkommen von A nach B. Bei der konkreten Ausarbeitung der Aktivitäten und Beiträge wird es Parkinson Schweiz ein Anliegen bleiben, diesen vielfältigen Aspekten des Themas Mobilität und «Unterwegs mit Parkinson» gerecht zu werden, mit ebenso weit gefassten wie nutzbringenden Informationen.

Zur körperlichen Mobilität werden wir u. a. über aktuelle Neuigkeiten aus Forschung und Medizin berichten oder diese ausleuchten. In jeder Magazin-Ausgabe des Jahres wird eine paramedizinische Therapieform porträtiert. In der aktuellen Ausgabe ist es die Logopädie (Seite 13). Unter dem Strich gilt in Sachen körperlicher Beweglichkeit nach wie vor die Empfehlung, möglichst lange und dauerhaft in Bewegung zu bleiben, um die körperliche Mobilität deutlich länger aufrechtzuerhalten. Bei zunehmenden Beschwerden zwar kürzer zu treten, aber trotzdem weiterzugehen, lautet die Devise.

Im Rahmen der räumlichen Mobilität wird unter anderem ein Augenmerk auf öffentliche Verkehrsmittel, das Reisen und Autofahren mit Parkinson gelegt. Mit nützlichen Tipps, damit das Leben unterwegs mit Parkinson nicht zum Hindernislauf wird.

Auch die oft alles entscheidende geistige Mobilität soll angesprochen werden. Dabei spielt für die individuell empfundene Lebensqualität die innere Einstellung zur Krankheit eine wichtige Rolle. Hier schliesst sich der thematische Kreis: Denn wer innerlich Frieden geschlossen hat mit der Diagnose, mag auch eher hinaus ins Leben gehen und Kontakte pflegen. Zur inneren Flexibilität gehören zudem eine realistische Selbsteinschätzung und die Offenheit in sozialen Beziehungen.

Parkinsonfreundliche Mobilitäts-Trends

Mit Morbus Parkinson werden alle Mobilitäts-Aspekte im Verlaufe der Krankheit zur wachsenden Herausforderung. Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Medizin, Politik, Gesellschaft, Technik und nicht zuletzt die Wirtschaft entwickeln oder fördern auch Angebote zugunsten von Betroffenen und Angehörigen, die mit Parkinson unterwegs sind. Durch die demografische Entwicklung verändert sich die Bevölkerung. Dies öffnet einem Einstellungswandel

zugunsten Barrierefreiheit und Rücksichtnahme für Menschen mit eingeschränkter Mobilität Tür und Tor:

• **Barrierefreiheit:**

Es wird langfristig sinnvoller und günstiger sein, das öffentliche Leben allen Menschen mit Einschränkungen zugänglicher zu machen, als teure Einzellösungen zu finanzieren.

• **Innovative Produkte und Dienstleistungen:**

Der Trend zu neuen Erfindungen, Hilfsmitteln, Apparaturen und Apps zur Verbesserung der Lebensqualität wird sich weiter fortsetzen.

• **Medizinischer Fortschritt:**

Medikamentenforschung, medizinische Erkenntnisse und therapeutische Möglichkeiten werden ihren Fokus zunehmend auf die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung und deren Verfassung ausrichten.

Diese markanten Tendenzen fördern die Mobilität aller von Bewegungseinschränkungen betroffenen Menschen – und leisten einen willkommenen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Parkinson.

Jahresprogramm und Veranstaltungen

Viele thematisch passende Events sind bereits geplant, so z. B. die Präsenz an ausgewählten slowUp Erlebnistagen oder an der Gesundheitsmesse in Lausanne. Auch das Jahresprogramm 2016 bietet viele Mobilitäts- und Bewegungs-Kurse und Seminare.

Parkinson Schweiz freut sich, wenn Sie sich aus dem reichhaltigen Angebot etwas für Sie Passendes und Hilfreiches herausnehmen können. Seien Sie gut unterwegs, liebe Betroffene, Angehörige, Mitglieder, Gönner und Fachgremien! aj ■



Nathalie Waridel bei ihrem Zieleinlauf des Berglaufs Sierre-Zinal, flankiert von ihren beiden Söhnen.

Mein leicht verrückter Traum

Das Projekt begann vor drei Jahren. Ich wollte beweisen, dass wir, die Parkinsonpatienten, uns selbst übertreffen können. Ich hatte entschieden, anlässlich meines 50. Geburtstags am Berglauf Sierre-Zinal teilzunehmen. Ja, Sie haben richtig gelesen, Sierre-Zinal, der berühmte «Lauf der 5 Viertausender». Mit der Unterstützung meines Trainers, einer Ernährungsberaterin und meines Neurologen habe ich mich optimal vorbereitet.

Während des Rennens konnte ich zwar die vorgegebene Zwischenzeit nicht einhalten. Aber ich durfte weiterlaufen und mein Rennen beenden. Ich musste das Wetter (ein kräftiges Gewitter!), die Ernährung (glutenfrei – ich leide unter Zöliakie), und die Medikation meistern. Mit meinem Neurologen hatten wir eine Strategie entwickelt, um einem Dopaminstandard bei mir vorzubeugen. Das war gar

nicht so einfach. Schlussendlich kam ich als Letzte meiner Altersklasse ins Ziel, aber ich habe es geschafft!

Eine Gruppe von Zuschauern haben angefangen zu schreien, als sie mich auf der Zielgeraden gesehen haben, um mich auf meinen letzten Metern anzufeuern. Zehn Personen, mit dabei mein Ehemann Jean-Marc, der heimlich, ohne mein Wissen, angereist war. Die Ziellinie mit meinen beiden Jungs zu passieren, war für mich schöner als alles, was ich mir vorstellen konnte. Das vollkommene Glück! Das Gefühl, auf meine Familie und Freunde zählen zu können, ist wie ein Doppelsieg, der all die Schmerzen nach dem Rennen vergessen lässt. Mein Fazit: Lasst uns mutig sein, liebe Mit-Patienten und unsere Träume verwirklichen – auch wenn sie etwas verrückt sind! nw ■

Unterwegs mit Parkinson Schweiz 2016

slowUp

Geniessen Sie einen autofreien Tag und besuchen Sie uns am Stand eines slowUp. Zu Fuß, per Velo oder mit den Inline Skates – wir freuen uns auf Sie!

17.4.2016

slowUp Ticino

10.7.2016

slowUp la Gruyère

28.8.2016

slowUp Bodensee

www.slowup.ch

Planète Santé

Machen Sie eine Reise nach Lausanne an die Planète Santé, die Messe rund um das Thema Gesundheit. Wir freuen uns, Sie am Stand von Parkinson Schweiz begrüßen zu dürfen!

24. bis 27.11.2016

Planète Santé, Lausanne
www.planetesante.ch

Parkinson Schweiz

Die 6 Schwerpunkte unserer Arbeit

= INFORMATION

= BERATUNG

= SELBST- UND DIREKTHILFE

= AUS- UND WEITERBILDUNG

= FORSCHUNGSFÖRDERUNG

= VERNETZUNG UND KOOPERATION