

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2018)

**Heft:** 130: Angehörige : Situation der Angehörigen verbessern = Proches : améliorer la situation des proches = Congiunti : migliorare la situazione dei congiunti

**Rubrik:** Informationstagung

### **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](#)

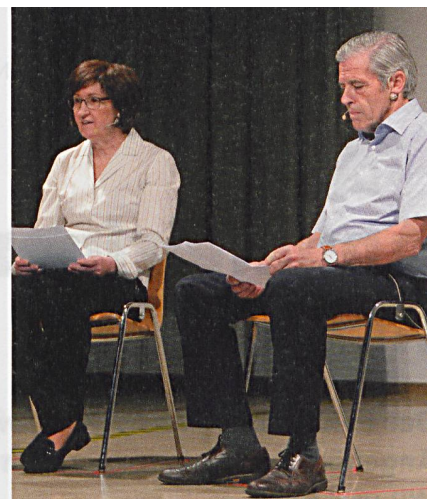
### **Terms of use**

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:** 10.01.2026

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





Dr. med. Helene Lisitchkina stellte ihre Studie über die Angehörigenbelastung vor und spielte mit Elmar Zwahlen Theater. Das Publikum turnte unter der Anweisung von Physiotherapeutinnen mit. Fotos: Reto Schneider

## Achtsam sein und Entlastungsmöglichkeiten nutzen

«Zusammen stark» war ein Leitmotiv an der Informationstagung vom 21. April in Tschugg. Die Angehörigen standen im Zentrum des Anlasses, an den sich rund 100 Interessierte eingefunden hatten.

An der Informationstagung in Tschugg wurde für die rund 100 Besuchenden unter anderem ein Theater aufgeführt. In einem Rollenspiel zeigten Verwaltungsdirektor Elmar Zwahlen und Dr. med. Helene Lisitchkina Ängste, Zweifel und Missverständnisse, die ein Parkinsonbetroffener und seine Ehefrau vor und nach der Diagnose haben können. Die zunehmende Langsamkeit, welche der Betroffene lange nicht wahrhaben will. Immer öfter die fehlenden Antworten des Mannes beim Essen. Aber auch Tabuthemen wurden im Kurztheater aufgenommen: die Erektionsstörungen des Mannes. Das Paar im Rollenspiel fand die Einsicht nach der Diagnose: «Lass uns das Beste aus dem Leben machen, leben wir von Moment zu Moment.»

Bei der Begrüssung hatte Carmen Stenico, Geschäftsführerin von Parkinson Schweiz, bereits darauf hingewiesen, dass das Leben mit Parkinson auch das Umfeld mitprägt, speziell die Partner bzw. Partnerinnen von Betroffenen. Wie sehr dies der Fall ist, zeigte Dr. med. Helene

Lisitchkina in ihrem Vortrag anhand der Ergebnisse ihrer Studie, für die sie mit 50 Betroffenen Interviews geführt hatte (vgl. Brennpunkt). Und sie wies darauf hin, dass Angehörige Möglichkeiten zum alternativen Umgang mit Belastungen suchen sollten, etwa Entlastungsangebote.

### Strategien zur Entlastung

Die Parkinson-Nurse Lina Fonseca beschrieb die Herausforderungen für Parkinsonbetroffene und deren Angehörige im Alltag. Unter anderem Unbeweglichkeit beim Aufstehen am Morgen, Sturzgefahr im Badezimmer, Schluckprobleme beim Essen, mehrmalige Medikamenteneinnahme, gestörte Nachtruhe durch Harndrang, erschwert durch Unbeweglichkeit. Sie schlug mehrere Entlastungsmöglichkeiten vor: Dem Betroffenen Zeit lassen, möglichst viel selber zu machen, damit die Selbstständigkeit erhalten bleibt. Hilfsmittel nutzen für die pünktliche Medikamenteneinnahme und dazu genügend zu trinken. Das Essen in Phasen guter Beweglichkeit einnehmen. Bewegungsübungen

im Tagesablauf einplanen. Die Pflegefachfrau riet zudem, in den beiden Wochen vor einem Arztbesuch ein Parkinson-Tagebuch zu führen und darin auch die nächtlichen Störungen und eventuelle Halluzinationen zu vermerken. Den Angehörigen empfahl sie überdies, Entlastungsdienste zu nutzen.

Die Psychotherapeutin Andrea Hofmann dankte allen Angehörigen für ihr grosses Engagement. Doch es gelte, achtsam zu sein und die eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen zu lassen. Sonst bestehe die Gefahr, in den Teufelskreis von Erschöpfung, Ungeduld und schlechtem Gewissen zu geraten. Ratsam sei, Hilfsangebote aus dem Umfeld anzunehmen, auch professionelle Unterstützung, um ein gutes Miteinander zu ermöglichen. «Gemeinsam sind Sie stark.»

Dann folgte ein grosses Stühlerücken und alle turnten begeistert mit den beiden Physiotherapeutinnen mit.

Eva Robmann