

## Tipps für den **Alltag**

Die Parkinson-Krankheit ist eine **Erkrankung des Gehirns**, die sich vor allem auf die Bewegung auswirkt. Sie hat einen schleichenden Verlauf und tendiert zu einer stetigen Verschlechterung. Eine Heilung ist nicht möglich, die Symptome aber lassen sich durch Medikamente, Physiotherapie, Sport oder eine Operation gut beherrschen.

Für die meisten **Parkinson-Patienten** ist so auf lange Sicht ein weitgehend normales Leben möglich. Zudem gibt es verschiedene Alltagshilfen, die das Leben mit Parkinson erleichtern.

### Alltagshilfen für die Wohnung

- **Teppiche, Türschwellen und dergleichen entfernen.** Sie sind Stolpersteine, die die ohnehin erhöhte Sturzgefahr bei Parkinson-Patienten noch vergrößern.
- **Keine glatten Böden.** Auch spiegelglatte, gewachste Fußböden bergen ein hohes Risiko, darauf auszurutschen und zu stürzen.
- **Beleuchtung clever organisieren.** Alle Räume müssen gut und gleichmäßig beleuchtet bzw. beleuchtbar sein. Das heißt: Ausreichend Lichtschalter müssen so verteilt sein, dass sie schnell und problemlos erreichbar sind – z. B. auch im Bett. Ein Tipp ist hier die Lichtsteuerung per Fernbedienung.
- **Halterungen und Griffe einbauen.** Neben dem Bett, im Bad, aber auch in der Wand in der Nähe von Türen mit Türschwellen sollten Festhaltungsmöglichkeiten gegeben sein.
- **Treppen farbig markieren.** Markierungslinien an der Vorderkante der Stufen erleichtern das Treppensteigen.
- **Badezimmereinrichtung anpassen.** Wem längeres Stehen schwerfällt, sollte darüber nachdenken, gewisse Einrichtungsteile wie Waschbecken und Spiegel niedriger anbringen zu lassen, um sie im Sitzen nutzen zu können. Das Gegenteil gilt für die Toilette – ist diese etwas höher angebracht, lässt

es sich leichter aufstehen. Hierfür gibt es aber auch praktische Sitzerrhöhungen mit Griffen. Badewanne, Dusche und Boden sollten zudem mit rutschfesten Gummimatten ausgestattet sein.

- **Die richtigen Möbel.** Ein hohes, schmales Bett mit fester Matratze erleichtert das Aufrichten und Aufstehen aus dem Bett. Ebenso stabile Stühle mit Stoffbezug. Denn auf Plastikstühlen oder Kissen schwitzt man stärker.
- **Wasserfeste Sitzmöbel im Bad.** Hocker für die Dusche oder auch vor dem Waschbecken erleichtern alltägliche Körperhygiene wie Zähneputzen, Rasieren und Duschen.

### Alltägliche Tätigkeiten

- **Hinsetzen und aufstehen.** Das Hinsetzen ist einfacher, wenn man sich so vor den Stuhl stellt, dass die Kniekehlen den Sitzrand berühren, den Oberkörper dann etwas nach vorne neigt und die Knie beugt, bis man zum Sitzen kommt. Beim Aufstehen hilft es ebenfalls, den Oberkörper vorzubeugen, um dann mit leichtem Schwung hochzukommen.
- **Anziehen.** Schullöffel, Strumpfanzieher und Greifzange sind praktische Helfer, die beim Anziehen immer parat liegen sollten.

## Kleiderkauf

Außerdem lohnt es sich, beim Kleiderkauf auf ein paar Kleinigkeiten zu achten:

**Klett- oder Reißverschlüsse** statt Knöpfe

**Vorne verschließbare** Kleidungsstücke

**Weitere Kleidungsstücke** bzw. Teile mit weiten Öffnungen

**Leichte, aber feste Schuhe**, möglichst nicht mit Schnürung

Da **Parkinson-Patienten verstärkt schwitzen**, tendieren sie oft zu leichter Kleidung.

Es ist daher ratsam, stets **etwas zum Überziehen** dabei zu haben (Schal, Jacke, Pullover)

## Essen und Trinken

Auch die Mahlzeiten kann man sich erleichtern mit speziellem Besteck und Geschirr:

Etwas **gekrümmtes Besteck** mit dicken Griffen

Becher und Tassen mit **großem Griff** und/oder mit Nasenausschnitt

Teller mit **höherem Rand**

**Spezielle Öffner** für Schraubverschlüsse, Korken und Dosen

## Fortbewegung

Ob und ab wann ein Stock, Rollator, Gehbock oder Rollstuhl die richtige Hilfe sind, sollte der Betroffene zunächst mit seinem Arzt und/oder Physiotherapeuten besprechen. Zudem empfiehlt es sich, die Gehhilfe erstmal zu testen.