

## Hilfen im Alltag

### Gehhilfen bei Gangunsicherheit und Sturzgefahr

Parkinson-Patienten steht eine Vielzahl von Hilfsmitteln zur Verfügung, die ihnen die selbstständige Lebensführung erleichtern können. Doch nicht alle Hilfsmittel, insbesondere Gehhilfen, wie Rollatoren, Stöcke und Gehböcke und ggf. Rollstühle, sind gleichermaßen für jeden Patienten geeignet. Hilfsmittel sollten daher zunächst getestet und Kaufentscheidungen erst nach einer ausführlichen Beratung mit dem Therapeuten getroffen werden.

### Stürzen vorbeugen

Aufgrund der erhöhten Fallneigung von Parkinson-Patienten, spielt die Sturzprävention auch im Alltag eine zentrale Rolle. Um Stürze zu vermeiden, sollten Teppiche und Türschwellen, die zu Stolperstufen werden könnten, entfernt werden. Eine gleichmäßig gute Beleuchtung bis ins Bad wäre wichtig; sie sollte vom Bett aus ohne Probleme erreicht werden.

Parkinson-Patienten mit beeinträchtigtem Gehvermögen sollten nie in offenen Schuhen laufen und möglichst festes Schuhwerk tragen. Bei starker Fallneigung kann auch der Einsatz von Ellbogen-, Knie- oder Hüftprotektoren sinnvoll sein.

### Blockaden überwinden

Um motorische Blockaden wie Starthemmungen oder Freezing zu überwinden, können äußere Reize hilfreich sein:

- visuell zum Beispiel Laserpointer, Klebestreifen am Boden, ein Ball oder ein Anti-Freezing-Stock
- akustisch zum Beispiel Musik (über Kopfhörer) oder Klatschen
- taktil, indem sich der Patient beispielsweise auf den Oberschenkel klopft
- auch mentale Strategien, wie innere Kommandos oder Zählen, helfen manchen Patienten, die Blockaden zu durchbrechen.

Welches Verfahren geeignet ist, richtet sich vor allem nach der kognitiven Verfassung des Patienten und ist mit Hilfe des Therapeuten individuell zu entscheiden. Hat sich der Patient bereits eigene Strategien angeeignet, werden diese je nach Bedarf optimiert.

### Anziehhilfsmittel

Im Verlauf der Erkrankung wird das Bücken zunehmend schwieriger und das aktive Bewegungsausmaß der Arme sowie die Kraft in den Händen verringern sich. Dies beeinträchtigt den Patienten häufig beim Waschen und Anziehen.

Wichtige Anziehhilfsmittel sind:

- Strumpfanzieher
- Schuhlöffel mit langem Griff
- Greifzange

- Knopfanziehhilfe
- Reißverschlussanziehhilfe (oder Schlüsselring am Reißverschluss anbringen)

Leichte und weite Kleidungsstücke aus einem Material, das gut rutscht und elastisch ist, sind meist einfacher anzuziehen.

Besonders beim Kauf von neuer Kleidung sollte auf die Art der Verschlüsse geachtet werden, wie zum Beispiel Druckknöpfe, große Knöpfe oder Schuhe ohne Schnürsenkel.

### **Umdrehen /Aufstehen aus dem Bett**

Viele Parkinson-Patienten haben Schwierigkeiten mit dem Körperlagewechsel, zum Beispiel beim Umdrehen oder Aufrichten im Bett.

Hier können

- am Bett (am Fußende und/oder seitlich) oder über dem Bett eine Strickleiter, ein Tau oder ein Bettgalgen angebracht werden.

Ein durch Klötze unter den Bettpfosten erhöhtes Bett vereinfacht den Ein- und Ausstieg und reduziert zudem die Hebelast der pflegenden Angehörigen. Auf Stühlen helfen sitzerhöhende Kissen und Armlehnen beim Positionswechsel.

Leichte Bettdecken verwenden, die mit weniger Kraftaufwand zurückgeschlagen werden können, sowie Bettwäsche und Schlafanzug aus Material, das besser rutscht (Satinbettwäsche).

### **Ess- und Trinkhilfsmittel**

Eingeschränkte Handfunktionen und starker Tremor erschweren Parkinson-Patienten oftmals das Essen und Trinken. Hilfe bieten hier zum Beispiel:

- Randerhöhungen für Teller
- große Tassen mit großem Henkel, die nur halbvoll gefüllt werden
- Griffverdickungen für Besteck
- gewinkeltes Besteck
- rutschfeste Unterlagen und Schneidbretter und
- spezielle Schraubverschlussöffner
- Becher mit Nasenausschnitt bei stark gebeugter Kopfhaltung

Universalhalter zum Auf- und Zudrehen/Öffnen und Schließen verschiedener Gegenstände reduzieren den erforderlichen Kraftaufwand für Drehbewegungen auf ein Minimum.

### **Körperpflegehilfsmittel**

In Bad und Toilette haben sich folgende Hilfsmittel wie

- Toilettensitzerhöhung mit Griffen
- Badewannenbrett und
- Badewannenlifter bewährt.

Zusätzliche Haltegriffe sowie rutschfeste Auflagen in Badewanne und Dusche erhöhen die Sicherheit.