

# **Parkinson-Syndrom**

## **Ratgeber für den Patienten**



**Praktische Hinweise  
für Wohnung und Haushalt**

Ein Service von **knoll**



Mit freundlicher Empfehlung überreicht von



KNOLL AG · 6700 Ludwigshafen

# **Bewahren Sie sich Ihre Unabhängigkeit**

---

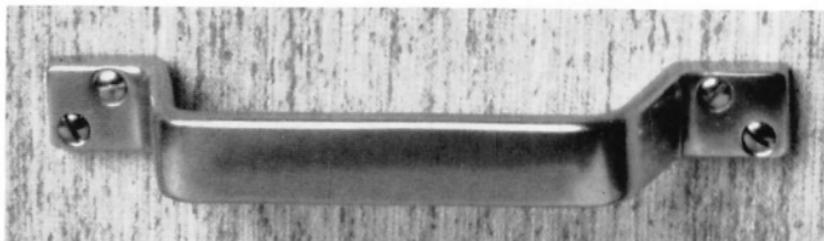
In diesem Heft werden Sie eine ganze Reihe von wertvollen Tips finden, wie Sie sich trotz mancher Behinderungen in Ihrer Wohnung sicherer bewegen, und wie Sie sich viele Arbeiten im Haushalt erleichtern können.

Dieser Ratgeber will Ihnen helfen, sich weitgehend von fremder Hilfe unabhängig zu machen. Und wenn Ihnen die eine oder andere Arbeit oder Bewegung nicht leichtfällt – vertrauen Sie auf sich, trainieren Sie so lange, bis sie müheloser gelingen. Ihre Selbstständigkeit ist es wert.

# **Anregungen für die Wohnungseinrichtung**

Da das Gehen beim Parkinson-Syndrom ein besonderes Problem sein kann, muß bei der Wohnungseinrichtung darauf besonders Rücksicht genommen werden. Der kleinschrittige, manchmal schlurfende Gang, eingeschränkte Armbewegungen und Schwierigkeiten, Bewegungen zu starten oder zu bremsen, erhöhen die Gefahr zu stürzen. So kann jede Unebenheit im Boden zu einem Hemmnis werden. Erleichtern Sie sich darum den Alltag durch kleine Hilfen in der Wohnung, wie zum Beispiel:

## **Haltegriffe**



Bringen Sie neben der Türklinke an der Wand einen Haltegriff an. Wenn Sie sich festhalten, haben Sie mehr Sicherheit beim Öffnen und Schließen der Tür.

## **Abstützflächen**

Beobachten Sie einmal, welche Wege Sie durch Ihre Wohnung nehmen, und sorgen Sie dort für Abstützflächen. Das können Tische, Regale, Kommoden und Fensterbänke sein. Sie bewegen

sich dann müheloser und brauchen weniger Kraft, um in Bewegung zu bleiben.

### Festverlegte Teppichböden

Über die Kanten einzeln liegender Teppiche kann man leicht stolpern – ein von Wand zu Wand verlegter Teppichboden bietet dagegen mehr Sicherheit. Ebenso sind alle glatten Flächen wie Fliesen oder gebohrter Boden gefährlich.

### Engpässe vermeiden

Wo Sie häufiger gehen, sollten Sie sich Ihren Weg nicht mit Möbeln „zubauen“. Engpässe erhöhen besonders bei Startschwierigkeiten leicht die Sturzgefahr.

### Keine scharfkantigen Möbel



Stellen Sie da, wo Sie häufig entlanggehen, keine scharfkantigen Möbel auf. Wenn möglich, tauschen Sie einen Tisch mit Ecken gegen einen mit abgerundeten Ecken oder einen runden aus.

## Türschwellen

Auch Türschwellen können leicht zu Stolperursachen werden. Falls sich in Ihrer Wohnung noch Schwellen befinden, sollten Sie sie nach Möglichkeit entfernen lassen.

## Treppen sicherer machen

Sehr glatte oder gebohnerte Treppen bergen viele Gefahren, sorgen Sie also für möglichst stumpfe Böden oder Teppichbelag.

## Erleichterungen beim Treppensteigen

Haltegriffe an beiden Seiten der Treppe sind sehr hilfreich. Wer Treppen ohne Hilfe nicht mehr steigen kann, sollte prüfen, ob im Treppenhaus ein Treppenaufzug eingebaut werden kann.

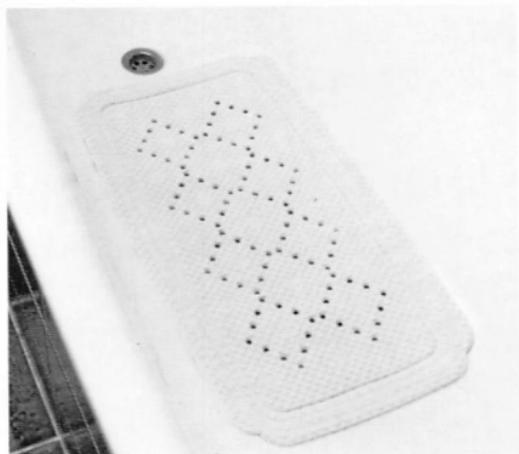
## Lichtschalter

Falls Sie in Ihrer Wohnung noch Drehschalter haben und es Ihnen schwerfällt, das Licht an- und auszuknipsen, lassen Sie sie gegen Kippschalter austauschen.

# **Anregungen für den Sanitärbereich**

In Bad, Dusche und WC sollte Sicherheit ganz groß geschrieben werden. Denn die vielen glatten Flächen im Sanitärbereich machen eine Vorsorge zur Verhinderung von Unfällen unentbehrlich. Es gibt dafür eine Reihe von Möglichkeiten:

## **Sicherheitsmatte**



Sie verhindert in Badewanne und Dusche das Ausrutschen.

## **Badewannengriff**

Einfach am Badewannenrand zu befestigen, erleichtert das Ein- und Aussteigen.

## **Wandgriff**

An der Wand neben der Badewanne angebracht, erleichtert er das Hinsetzen und Aufstehen.

## Toilettenstützgriff



Er macht das Hinsetzen und Aufstehen leichter.

## Toilettensitzerhöhung

Sie macht Hinsetzen und Aufstehen müheloser und sicherer.

## Badezimmerteppiche

Vermeiden Sie nach Möglichkeit lose liegende Teppiche, über die man leicht stolpern kann. Falls der Fußboden im Bad zu glatt ist, legen Sie das ganze Bad mit einem rutschfesten Belag aus.

## Stuhl oder Hocker

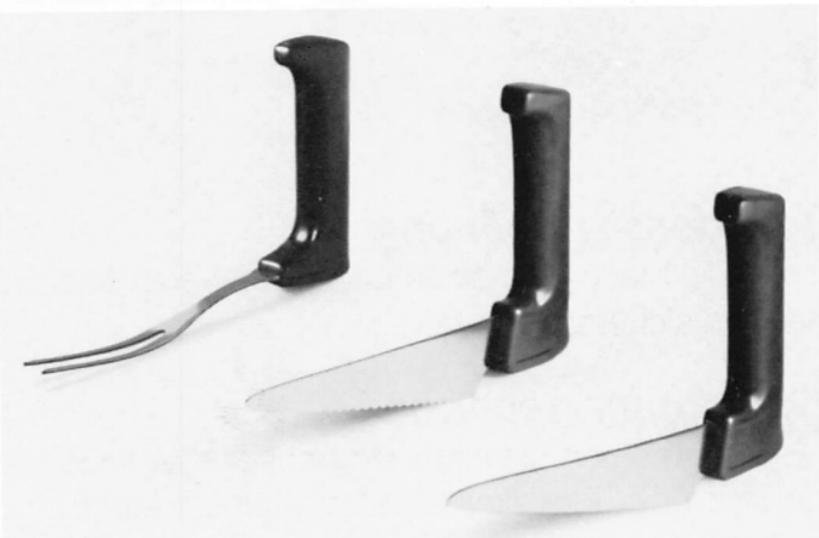
Eine Sitzgelegenheit im Badezimmer macht Ihnen die Körperpflege leichter. Denn vieles können Sie im Sitzen erledigen, z. B. Kämmen, Zahneputzen, Duschen.

# **Anregungen für den Haushalt**

## Der Küchenfußboden

In den meisten Küchen ist der Fußboden ziemlich glatt und deswegen gefährlich. Falls das in Ihrer Küche der Fall ist, belegen Sie den Boden mit einem rutschfesten Belag, und achten Sie darauf, daß nirgendwo Kanten sind, über die Sie stolpern können.

## Die Küchenbestecke



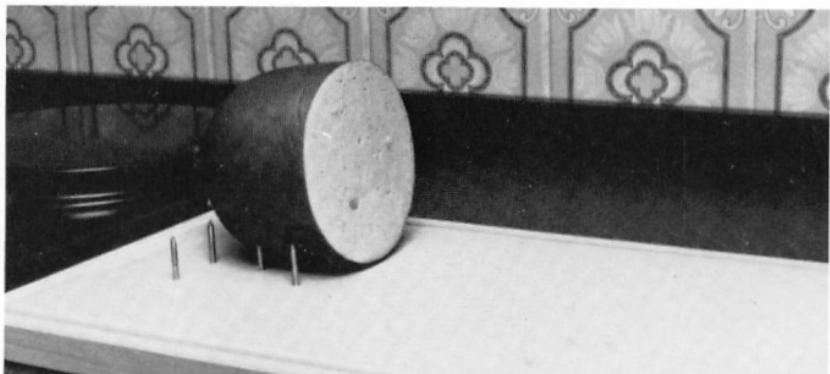
Zum Zubereiten von Mahlzeiten gibt es Messer und Gabeln, mit denen Sie ohne großen Kraftaufwand und sicher hantieren können.

## Küchenbrett

Als Unterlage zum Schneiden von Lebensmitteln gibt es ein Holzbrett mit Saugnäpfen an

---

seiner Unterseite, so daß es fest liegt; Stifte an seiner Oberseite verhindern, daß das, was man schneidet, verrutschen kann.



## Holzgriffe

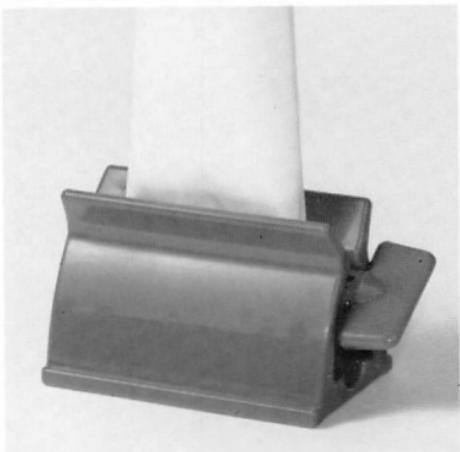
Wenn Sie die Wahl haben, entscheiden Sie sich für Küchenbestecke mit rauhen Holzgriffen, sie lassen sich besser halten.

## Elektrischer Dosenöffner



Schnell und mühelos können Sie damit alle Dosen öffnen.

## Tubendreher



Wenn Ihnen das Ausdrücken von Tuben schwerfällt – es gibt spezielle Tubendreher, die sich gut greifen lassen und Ihnen Kraft sparen helfen.

# **Anregungen für Hilfen bei Tisch**

Patienten mit starkem Tremor oder versteiften Händen haben häufig beim Essen und Trinken viel Mühe. Auch hier gibt es viele Möglichkeiten, sich zu helfen.

## **Suppentasse**

Eine Suppentasse für Getränke ist bei starkem Tremor eine große Hilfe, denn sie ist leichter zu halten.

## **Schnabeltasse**

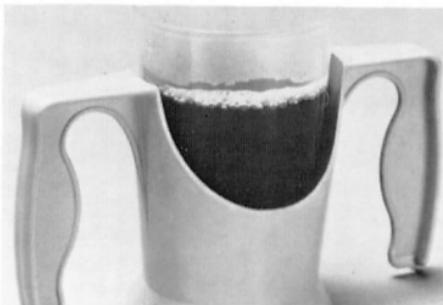
Wenn Sie große Schwierigkeiten beim Suppen-Essen haben, benutzen Sie eine Schnabeltasse.

## **Strohhalm**

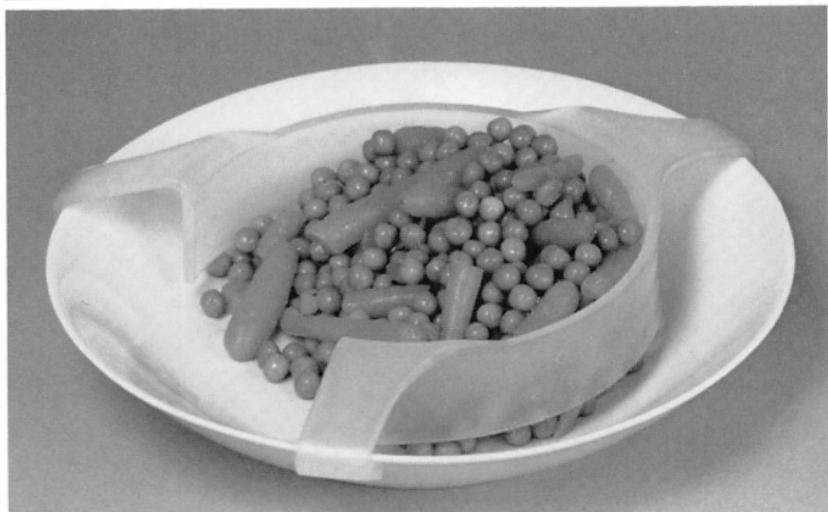
Sollten Sie durch starken Tremor beim Trinken Schwierigkeiten haben, versuchen Sie es einmal mit einem Strohhalm.

## **Becherhalter**

Wem das Greifen und Halten schwerfällt, der kann sich mit einem Becherhalter mit zwei Griffen das Trinken sehr erleichtern.



## Tellerrand



Bei starkem Tremor kann es vorkommen, daß man Mühe hat, von einem flachen Teller zu essen. Ein einsetzbarer Tellerrand verhindert, daß man das Essen vom Teller schiebt. Die Mahlzeiten machen weniger Mühe – und mehr Spaß. Übrigens: Auch ein Suppenteller kann diesen Zweck erfüllen.

## Warmhalteteller

Auch wenn Sie nur langsam essen können – ein mit heißem Wasser gefüllter Teller hält Ihre Mahlzeiten lange warm. Eine elektrische Warmhalteplatte kann den gleichen Dienst leisten.

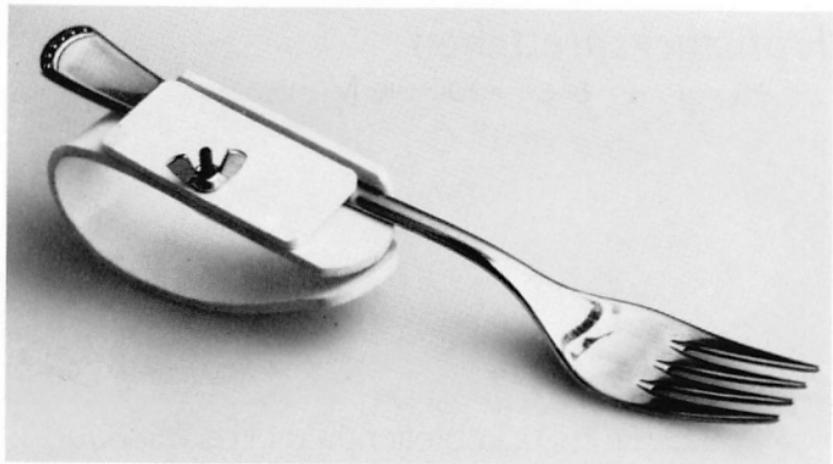
## Tischauflage

Auf einer rauen Tischauflage, z. B. einem Set aus Kork, verrutschen Teller und Schüsseln nicht so leicht.

## Löffel

Sie sollten ruhig mit einem Löffel essen, wenn es Ihnen mit Messer und Gabel zu lange dauert. Natürlich erst, nachdem Sie vorher alles kleingeschnitten haben.

## Aufsetzbare Griffe



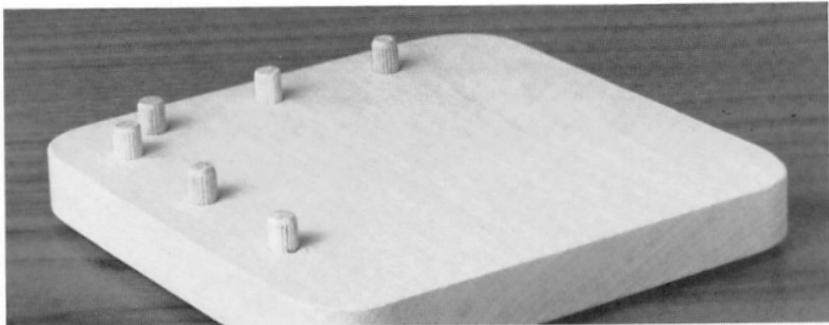
Besteckgriffe sind oft recht flach und daher schwer zu greifen und zu halten. Aufsetzbare Besteckgriffe erleichtern es Ihnen. Sie können die Griffe aber auch mit Schaumstoff umwickeln.

## Eierbecher



Es gibt Eierbecher mit einem Saugnapf – sie bleiben beim Essen immer unverrückbar fest an ihrem Platz.

## Frühstücksbrettchen



Auch Frühstücksbrettchen gibt es mit Saugnäpfen an der Unterseite, damit sie nicht so leicht verrutschen.

---

## **Wo bekommen Sie diese Hilfen?**

Wenn Sie an einigen dieser Hilfsmittel interessiert sind, fragen Sie in Apotheken, im Sanitärbandel oder in Haushaltwarengeschäften danach.

**Praktische Hinweise  
für Wohnung und Haushalt**



Ein Service von **knoll**