



Sicherheit im Alltag

Aktiv mit Morbus Parkinson



Einfach gut betreut – bei M. Parkinson und RLS.

Familie

Fitness

Ernährung

Sicherheit

Wohlbefinden

Bewegung

Lebensqualität

Selbstbestimmung

Körper

Wohlfühlen

Partner

Alltag



Inhalt

Einleitung	5
Sicher durch den Alltag	6
Aktiv bleiben.....	6
Ernährung	8
Wechselwirkungen mit Medikamenten	9
Sicher in den eigenen vier Wänden	11
Beleuchtung	12
Flur und Treppen.....	12
Bad und WC.....	15
Wohn- und Schlafrum.....	15
Küche.....	16
Garten.....	16
Sicher unterwegs	19
Autofahren.....	20
Sicheres Handeln im Notfall	21
Sicherheits-Checkliste	22
Nützliche Adressen	23
Quellenverzeichnis	23





Liebe Leserin, lieber Leser,

Wenn Sie die Diagnose Morbus Parkinson erhalten, stellen sich viele Fragen: Was bedeutet die Krankheit für mich und was macht sie mit mir? Wie wird sich mein Leben ändern und inwieweit betrifft das meine Familie? Was kann ich tun, um so selbstständig wie möglich zu bleiben und anderen nicht zur Last zu fallen? Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen nahebringen, wie Sie Ihren Alltag selbstbestimmt und eigenständig bewältigen können und mit welchen Maßnahmen Sie sich sicher in Ihrer gewohnten Umgebung bewegen, damit Sie weiterhin aktiv am Leben teilnehmen können.

LegaPlus® steht Ihnen als Begleiter während der Therapie mit vielen hilfreichen Tipps und Tricks zur Seite. Dazu zählt auch, Unfälle zu vermeiden, indem Sie sich sicher zu Hause und unterwegs bewegen. Oder sich fit zu halten, um Ihren Körper in Balance zu halten. Alles mit dem Ziel, Ihre Lebensqualität zu erhalten bzw. zu verbessern – im Einklang mit Ihrem LegaPlus®-Therapiebegleitprogramm und den Informationen Ihres behandelnden Arztes.

Ihr LegaPlus®-Serviceteam

Sicher durch den Alltag

Eigenständiges und selbstbestimmtes Handeln macht einen Großteil der persönlichen Lebensqualität aus. Manchmal reichen kleine Veränderungen, wie Hilfsmittel zur Verbesserung der eigenen Mobilität, um dies zu gewähren. Manchmal ist jedoch die Veränderung Ihres persönlichen Wohnumfeldes notwendig, damit Sie sich barrierefrei bewegen können.

Aber auch eine körperliche Fitness kann dazu beitragen, sich sicher im Alltag zu bewegen und z. B. Stürze zu vermeiden.

Aktiv bleiben

Körperliche Fitness ist ein wichtiger Baustein für die Gesundheit. Wer mindestens 30 Minuten täglich Sport betreibt, fördert Muskelkraft und Gleichgewicht. Außerdem lassen sich durch regelmäßige sportliche Aktivitäten die geistigen Fähigkeiten, die eigene Beweglichkeit und die körperliche Fitness verbessern.¹ Das kommt nicht nur gesunden Menschen zu Gute, sondern auch Menschen mit Parkinson. Denn im Verlauf der Krankheit verändern sich die Bewegungsmuster – von einem eingeschränkten Bewegungsvermögen über Gleichgewichtsstörungen bis hin zur Muskelsteifigkeit. Außerdem können Sie mit einem gezielten Gleichgewichtstraining Stürzen – auch im fortgeschrittenen Alter oder Krankheitszustand – vorbeugen.²

Binden Sie körperliche Aktivitäten ganz einfach in Ihren Alltag ein, indem Sie viel zu Fuß erledigen, spazieren oder wandern gehen, walken oder Rad fahren. Auch Gymnastik und Gleichgewichtstrainings sind bestens geeignet, um mobil, beweglich und fit zu bleiben. Empfohlen werden spezielle Übungen mit Thera-Bändern oder Gymnastikbällen, Thai-Chi zur Verbesserung des Gleichgewichts, Yoga, Schwimmen





oder Tanzen. All dies können Sie daheim machen oder in Gesellschaft mit Gleichgesinnten in speziellen Kursen oder Gruppen.

Weitere Informationen zum Thema Bewegung finden Sie auch in unserer Broschüre „Sport und Entspannung bei Morbus Parkinson“. Darin zeigen wir Ihnen auf, wie Ihre Beweglichkeit durch regelmäßiges körperliches Training erhalten oder gar verbessert wird. Außerdem stellen wir verschiedene, für Parkinson-Patienten besonders geeignete Sportarten vor und verraten Ihnen einfache Übungen für den Alltag. Diese sind effektiv, einfach und jederzeit umsetzbar. Die Broschüre können Sie beim LegaPlus®-Serviceteam kostenfrei bestellen.

TIPP

Ortsansässige Sportvereine, Volkshochschulen oder Krankenkassen bieten in vielen Städten und Gemeinden umfangreiche Sportmöglichkeiten an. Selbsthilfegruppen haben häufig spezielle Sportgruppen für Menschen mit Parkinson im Angebot. Besprechen Sie jedoch vorab mit Ihrem Arzt, ob sich die von Ihnen bevorzugten Sportarten für Sie persönlich eignen.



Ernährung

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Verschiedene Lebensmittel können jedoch Auswirkungen auf den Körper – und speziell den Verdauungstrakt – haben.

Eine der häufigsten Begleiterscheinungen von Parkinson ist Verstopfung. Grund dafür können das Krankheitsbild an sich, wie auch die Nebenwirkungen der eingenommenen Medikamente sein. Eine spezielle Diät müssen Parkinson-Patienten zwar nicht einhalten, jedoch ist eine ballaststoffreiche Ernährung bei einer krankheitsbedingten Darmträgheit besonders zu empfehlen. Regelmäßige Bewegung und ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt halten den Körper zusätzlich gesund.

Mit einer kalzium- und vitaminreichen Kost können Sie zusätzlich aktiv etwas für Ihren Knochenaufbau tun und somit Knochenbrüchen vorbeugen. Der durchschnittliche Kalziumbedarf eines Menschen beträgt ca. 1.000 mg pro Tag. Milch und Milchprodukte sowie hochwertige Mineralwasser sind hervorragende Kalziumlieferanten. Vitamin D, einige Aminosäuren und Zitronensäure helfen bei der Aufnahme des Minerals.





Gönnen Sie Ihrem Körper auch reichlich Sonnenlicht, damit dieser ausreichend Vitamin D bilden kann. So vermindern Sie ein mögliches Osteoporose-Risiko (Knochenschwund). Weitere Informationen dazu sowie über die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln erhalten Sie von Ihrem Hausarzt. Außerdem finden Sie viele Anregungen für ein gesundheitserhaltendes Ernährungsverhalten in unserer Broschüre „Ernährung bei Morbus Parkinson“. Die Broschüre finden Sie auf der Internetseite von LegaPlus® oder beim LegaPlus®-Serviceteam.

Wechselwirkungen mit Medikamenten

Der Wirkstoff Levodopa (L-Dopa) ist oft in Parkinson-Medikamenten enthalten. Im Hinblick auf Ihre Ernährung gibt es einige wichtige Hinweise: L-Dopa ist den Eiweißbausteinen, die in der Nahrung vorkommen, sehr ähnlich. Das Nahrungseiweiß wird, ebenso wie L-Dopa, über die Dünndarmschleimhaut ins Blut aufgenommen. Dies hat zur Folge, dass eine Konkurrenz um die aktiven Transportmöglichkeiten entsteht. Wenn also eine große Menge Eiweiß zusammen mit L-Dopa eingenommen wird, kann die Wirkung des Medikaments erheblich abgeschwächt werden. Im Gegensatz dazu gibt es bei Dopaminagonisten keine Interaktion mit dem Nahrungseiweiß.

TIPP

Nehmen Sie Ihr L-Dopa-Medikament mindestens 30 Minuten vor einer Mahlzeit oder mindestens 90 Minuten nach einer Mahlzeit ein. So können Sie vermeiden, dass das L-Dopa seine Wirksamkeit verliert.





Sicher in den eigenen vier Wänden

Damit Sie sich sicher und sturzfrei zu Hause bewegen können, gilt es Stolperfallen zu vermeiden. Das können Teppiche oder Läufer, Bodenschwellen oder Treppenstufen sein. Manches lässt sich einfach aus dem Weg räumen, anderes ist mit baulichen Anpassungen verbunden. Pflegebedürftigen und behinderten Menschen steht grundsätzlich ein Anspruch auf eine barrierefreie Veränderung des persönlichen Wohnumfeldes zu. Dazu zählen:

- ◆ Zugänge zu Haus/Wohnung in Form von Rampen
- ◆ Verbreiterungen von Türen
- ◆ Entfernung von Türschwellen
- ◆ Anbringung von Handläufen und Griffen

Für solche Umbauten können Sie Zuschüsse bei der Kranken- oder Pflegekasse beantragen.

Auch mit Gehhilfen (Stock, Rollator, Rollstuhl) können Sie Ihre Selbstständigkeit und Mobilität wahren und Ihr Lebensumfeld an die neuen Bedürfnisse anpassen. Die Kosten für solche Pflegehilfsmittel werden in der Regel von der Pflegekasse übernommen.

GUT ZU WISSEN

Wertvolle Tipps und hilfreiche Maßnahmen zur Erleichterung im Alltag finden Sie auch in unserer Broschüre „Ratgeber für Patienten mit Morbus Parkinson – Hilfsmittel, Möglichkeiten und Rechte“. Dazu zählen Informationen für ein barrierefreies Wohnumfeld sowie zu Pflegehilfsmitteln, die speziell auf Parkinson-Patienten ausgerichtet sind.

Beleuchtung

Um Stolper- und Sturzunfälle zu vermeiden, sollten Sie auch auf eine ausreichende Beleuchtung achten. Lampen mit Bewegungsmelder oder leicht zugängliche Leuchten helfen, um dunkle Stellen in Ihrem Wohnraum zu verhindern – insbesondere im Eingangsbereich, Flur und an Treppen. Die Installation von Wechsellichtschaltern an den Türen trägt dazu bei, dass Sie unnötige Wege vermeiden. Leuchtstreifen auf den einzelnen Treppenstufen erhellen nicht nur den Weg, sondern helfen, die Distanz von Stufe zu Stufe besser wahrzunehmen. Eine Nachtbeleuchtung an Treppen und Fluren erhellt die Wege zwischen den einzelnen Räumen, zum Beispiel vom Schlafzimmer in Richtung Bad.

Flur und Treppen

Zusätzlichen Halt beim Treppensteigen bieten Handläufe und -griffe. Damit Sie Anfang bzw. Ende der Treppenstufen besser wahrnehmen, können Sie die erste und letzte Stufe markieren, etwa mit einem weiß oder gelb kontrastierenden Leuchtstreifen. Achten Sie auf rutschfestes Material des Bodenbelags und verzichten Sie auf Läufer. Diese bergen ein unnötiges Unfallrisiko. Eine gute Alternative sind rutschfeste Tritte.

TIPP

Achten Sie darauf,

- ◆ dass keine Kabel Ihre Laufwege behindern; befestigen Sie notfalls lose Kabel
- ◆ den Boden von Gegenständen freizuhalten
- ◆ Matten und Teppiche wegzuräumen oder mit einer rutschfesten Unterlage zu versehen
- ◆ Sturzrisiken zu vermeiden; beim Aufheben von Gegenständen eignen sich Greifhilfen, für barrierefreie Wege der Umbau auf niedrige Türschwellen







Bad und WC

Durch Morbus Parkinson kann es zu Schwierigkeiten bei der eigenen Körperpflege kommen. Damit Ihre Intimsphäre gewahrt bleibt und Sie selbstständig Ihre Körperhygiene betreiben können, sind meist nur einfache technische Hilfsmittel oder kleinere bauliche Maßnahmen für mehr Halt und Sicherheit erforderlich. Dazu zählen unter anderen:

- ◆ Eine Sitzerhöhung auf der Toilette
- ◆ Einsetzen von Einstiegs- und Sitzhilfen, wie Wannensitz oder Wannendifter
- ◆ Die Montage von Haltegriffen an Badewanne und WC
- ◆ Ein höhenverstellbares Waschbecken
- ◆ Rutschfeste Matten in und außerhalb der Wanne oder Dusche (idealerweise farblich abgesetzt)
- ◆ Stufen- oder schwellenfreie Badewanne oder Dusche

Wohn- und Schlafraum

Auch hier ist die Barrierefreiheit das A und O, denn Sie sollten Ihr Ziel (Stuhl, Sofa, Bett) ohne Hindernisse erreichen können. Neben den bereits erwähnten Maßnahmen gibt es für den Schlafbereich noch eine weitere, die Sie für sich prüfen sollten: das Pflegebett. Idealerweise ist dieses stufenlos höhenverstellbar und erlaubt Schräglagen, um den Übergang hinein oder hinaus für Patient und Pflegekraft zu erleichtern. Die Pflegekasse stellt solche Betten auf Leihbasis kostenfrei bereit.

Küche

Mit einfachen Kniffen und der Anschaffung einiger technischer Hilfsmittel bleibt auch die Küche weiterhin ein Raum, in dem Sie sich sicher und selbstbestimmt bewegen können. Das können zum Beispiel

- ◆ Fixierbretter oder rutschfeste Bretter sowie Spezialmesser,
- ◆ fixierte Allzweckschäler, wandmontierte elektrische Dosenöffner oder Schraubverschlussöffner

sein. Diese idealen Küchenhelfer erleichtern Ihnen die Arbeit und minimieren das Verletzungsrisiko.

Für den Essbereich sind rutschhemmende Unterlagen und tiefe Teller mit erhöhtem Rand besonders gut für Parkinson-Patienten geeignet. Denn damit verhindert man das Verrutschen von Geschirr bzw. das Hinausrutschen von Essen. Auf diese Weise vermeiden Sie das Verkleckern von Lebensmitteln und müssen sich nicht umständlich danach bücken, um diese vom Boden aufzuwischen. Sollten Sie doch mal Flüssigkeiten verschütten, wischen Sie diese am besten direkt auf, um nicht darauf auszurutschen.

Garten

Auch draußen ist die Wegesicherheit besonders wichtig. Moos, rutschige Beläge und Laub sollten deshalb von den Gehwegen entfernt werden. Lassen Sie außerdem keine Dinge unachtsam herumliegen, wie einen Gartenschlauch oder Werkzeug, um Stürze oder Verletzungen zu vermeiden. Spalten und Unebenheiten sollten am besten sofort ausgebessert werden, sobald sie Ihnen oder Familienmitgliedern, Bekannten oder Nachbarn auffallen.







Sicher unterwegs

Neben möglichen Hilfsmitteln zur Stabilisierung oder Unterstützung Ihres Ganges ist das richtige Schuhwerk mindestens genauso wichtig, um sicher ans Ziel zu kommen. Generell sind gummierte Schuhprofile zu bevorzugen, denn diese erleichtern das Gehen. Raue Schuhsohlen verstärken die Bodenhaftung und erschweren dadurch Startbewegungen. Für einen sicheren Gang sollten Sie stets gut sitzende Schuhe tragen mit abgerundeten, niedrigen und breiten Absätzen. Slipper sind Schnürschuhen vorzuziehen.

Planen Sie extra Zeit für Ihre Strecke ein, um Wege entspannt zurückzulegen und sich nicht unnötig unter Zeitdruck zu setzen. Das kann zu Unachtsamkeit und so zu Stolper- und Sturzunfällen führen. Beachten Sie stets Ihre Umwelt: Radfahrer, Autofahrer oder Unebenheiten auf dem Weg bergen auch ein potentielles Unfallrisiko.

Bei fortgeschrittener Krankheit sollten Sie stets in Begleitung vor die Türe gehen. Fragen Sie Angehörige, Bekannte oder Nachbarn, ob diese gemeinsam mit Ihnen Besorgungen oder einen Spaziergang machen. Alternativ besteht auch die Möglichkeit, Ehrenamtler von karikativen Einrichtungen als Begleitperson zu beschäftigen. Hierzu gibt Ihnen Ihre Krankenkasse alle nötigen Informationen.

GUT ZU WISSEN

Tragen Sie bei hellem Sonnenlicht am besten eine Sonnenbrille. So sind nicht nur Ihre Augen gegen die UV-Strahlung geschützt. Sie können auch Unwägbarkeiten besser wahrnehmen. Zusätzlich verhelfen Hüte oder Cappies zu einer besseren Sicht.

Autofahren

Autofahren bedeutet immer ein Mehr an Mobilität und Unabhängigkeit – auch für Menschen mit Morbus Parkinson. Allerdings können die Krankheitssymptome, wie Tremor, Muskelsteifigkeit oder Aufmerksamkeitsstörungen, die Fahr-tüchtigkeit gefährlich beeinflussen, insbesondere vor dem Hintergrund der regelmäßigen Medikamenteneinnahme. Halten Sie deshalb Rücksprache mit Ihrem Arzt im Hinblick auf die persönliche Eignung zum Fahren. Ihre Fahrtauglichkeit können Sie beim TÜV oder einer Fahrschule speziell für Menschen mit Handicap überprüfen lassen.

GUT ZU WISSEN

Über 80 % der Parkinson-Patienten haben einen Führerschein, 60 % davon fahren noch selbst Auto. Doch Parkinson-Patienten dürfen nur bei erfolgreicher Therapie oder bei leichtem Krankheitsverlauf weiterhin aktiv Auto fahren.³ Sonst ist das Risiko, einen Unfall zu verursachen, für einen selbst und andere Verkehrsteilnehmer zu hoch.





Sicheres Handeln im Notfall

Ein Unfall kann jedem zustoßen, ganz gleich ob zu Hause oder unterwegs. Wenn mal etwas passiert, ist es gut zu wissen, wo Sie Hilfe rufen können. Halten Sie für den Fall der Fälle am besten eine Liste mit Ansprechpartnern bereit und verwahren Sie diese an einem gut erreichbaren Ort: daheim am Telefon oder am Kühlschrank, unterwegs im Portemonnaie oder in der Jackeninnentasche. Auf die Liste gehören Rufnummern von Angehörigen, Ärzten und dem Partner sowie der Notruf 110/112. Damit es im Falle eines Falles schnell geht, können Sie diese Telefonnummern auch per Kurzwahlspeicher in Festnetz- und Mobiltelefon einspeichern.

Zur Bedienung von Telefongeräten empfiehlt sich gerade für älter werdende Menschen ein Telefon mit großen Wahltasten (Mobilgerät wie Haustelefon). Wer sich in den eigenen vier Wänden sicherer fühlen und bei einem Unfall direkt Hilfe rufen möchte, kann sich eine Personennotrufanlage bzw. einen Hausnotruf anschaffen. Diese werden von Pflegediensten oder gemeinnützigen Organisationen wie dem DRK, ASB etc. angeboten und betrieben. Somit können Sie auf einen 24-Stunden-Notrufdienst zurückgreifen, der entweder per Alarmknopf an einer fest installierten Station ausgelöst wird oder durch ein Armband, das Sie jederzeit tragen. Vor diesem Hintergrund kann man auch erwägen, einen Ersatzwohnungsschlüssel bei Freunden, Nachbarn oder Angehörigen, die in der Nähe wohnen, zu deponieren.

Für Angehörige und Freunde ist es immer beruhigend zu wissen, dass es den Lieben gut geht. Deshalb sind tägliche Routinen, zum Beispiel in Form von regelmäßigen Anrufen oder Besuchen zu einem bestimmten Zeitpunkt sehr hilfreich. Gleichzeitig behalten Sie so Ihre sozialen Kontakte und Aktivitäten bei. Sprechen Sie doch einfach Angehörige oder Freunde an. Hilfs- und Wohltätigkeitsorganisationen bieten überdies Besuche von Ehrenamtlern an, mit denen Sie gemeinsam spazieren gehen können, Zeitung lesen oder sich einfach nett unterhalten können.

Sicherheits-Checkliste

Sicher in den eigenen vier Wänden

- ✓ Gestalten Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus kontrastreich, um mögliche Gefahren zu erkennen.
- ✓ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Zuhause überall gut ausgeleuchtet ist.
- ✓ Befestigen Sie Ihre Teppiche und vermeiden Sie glattpolierte Böden.
- ✓ Räumen Sie Elektrokabel aus dem Weg und lassen Sie nichts auf dem Boden herumliegen.
- ✓ Kennzeichnen Sie die Kanten von Treppenstufen mit kontrastierendem Klebeband und bringen Sie an den Treppen Handläufe und im Bad Haltegriffe an.
- ✓ Bewahren Sie alle Notfallruffnummern griffbereit in der Nähe des Telefons auf.
- ✓ Tragen Sie immer eine Personennotrufanlage oder Ihr Handy bei sich.

Sicher unterwegs

- ✓ Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Sohle.
- ✓ Bleiben Sie aktiv, um Ihre Muskulatur zu stärken und Ihren Körper zu stabilisieren.
- ✓ Denken Sie über die Teilnahme an einem Mobilitätstraining nach.



Nützliche Adressen

Deutsche Parkinson Vereinigung – Bundesverband – e. V.

Moselstraße 31
41464 Neuss
Tel.: 0 21 31 / 74 02 70
Fax: 0 21 31 / 45 445
E-Mail: info@parkinson-vereinigung.de
Internet: www.parkinson-vereinigung.de

Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. (BSK)

Altkrautheimer Staße 20
74238 Krautheim
Tel.: 0 62 94 / 42 810
Fax: 0 62 94 / 42 81 79
E-Mail: info@bsk-ev.org
Internet: www.bsk-ev.org

Kompetenznetz Parkinson

Baldingerstraße
35043 Marburg
Tel.: 0 64 21 / 58 65 439
Fax.: 0 64 21 / 58 68 659
E-Mail: mahlae@med.uni-marburg.de
Internet: www.kompetenznetz-parkinson.de

Notruf 110/112

Quellen

1. Deutsches Ärzteblatt GmbH (2016): Warum Parkinson-Patienten Sport treiben sollten. Online verfügbar unter: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/71598/Warum-Parkinson-Patienten-Sport-treiben-sollten>, zuletzt aufgerufen am 23.07.2018.
2. Deutsches Ärzteblatt GmbH (2015): Körperliche Aktivität und Sport: Unverzichtbar in der neurologischen Praxis. Online verfügbar unter: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/171689/Koerperliche-Aktivitaet-und-Sport-Unverzichtbar-in-der-neurologischen-Praxis>, zuletzt aufgerufen am 23.07.2018.
3. Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V. (2015): Parkinson-Krankheit und Risiko Straßenverkehr: Wer darf noch ein Auto steuern? Online verfügbar unter: <https://www.dgn.org/presse/pressemitteilungen/3088-parkinson-krankheit-und-risiko-strassen%ADverkehr-wer-darf-noch-ein-auto-steuern>, zuletzt aufgerufen am 23.07.2018.



Das Einfach-einfacher-Programm: Ihre persönliche Therapiebegleitung bei M. Parkinson oder RLS.

LegaPlus®-Serviceteam*

Groner Landstraße 3 | 37073 Göttingen
Telefon (gebührenfrei): 0800-70 70 706
Mo. – Fr.: 08.00 – 18.00 Uhr
E-Mail: info@legaplus.de

www.LegaPlus.de

*Ein Service von Vitartis im Auftrag
von Bayer

 **LegaPlus®**

Einfach gut betreut – bei M. Parkinson und RLS.