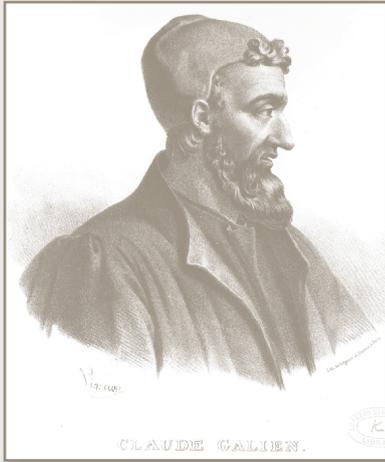


Tipps zur Ergotherapie



Tipps zur Ergotherapie bei Morbus Parkinson

Vom griechischen Arzt Galen von Permaon stammt der Satz „Sinnvolles Tun ist der beste Arzt, den uns die Natur gegeben hat.“ ERGO, von dem griechischen „to ergon“ abgeleitet, bedeutet: Handeln, sich betätigen; zurechtkommen im Alltag – also körperlich, seelisch und geistig aktiv sein. Ziel der Ergotherapie ist es, Betätigung und somit eine möglichst große Selbständigkeit und Handlungsfreiheit im Alltag zu ermöglichen.

Regelmäßiges, konsequentes Üben ist für einen möglichst langen Funktionserhalt bzw. eine Zustandsverbesserung unablässig und wird Ihre Lebensqualität und auch die Ihrer Bezugspersonen verbessern! Bedenken Sie, dass korrekt ausgeführte Alltagshandlungen auch als „Übung“ gelten!

Hier ein paar Tipps und Empfehlungen, die sich in der Praxis bewährt haben:

■ Schaffen Sie sich gute Umgebungsbedingungen

Adaptieren Sie Ihre Wohnung:

- Entfernen Sie unbedingt Stolperquellen, wie z. B: lose Teppiche, herumliegende Kabel etc.
- Montieren Sie Haltegriffe im Bad und im WC.
- Verwenden Sie stabile, höhere Sitzmöbel mit Armlehnen – so wird Ihnen das Aufstehen erleichtert.
- Montieren Sie sich einen Bewegungsmelder neben Ihrem Bett und am Weg zum WC – so finden Sie sich in der Nacht rascher zurecht, wenn Sie aufs WC müssen.



Verwenden Sie Hilfsmittel – dann, wenn Sie Ihnen tatsächlich hilfreich sind!

- Wenn Sie wenig Kraft in Ihren Händen haben und/oder stark zittern, versuchen Sie ein schwereres Besteck mit dickerem Griff zu verwenden.
- Benützen Sie ein Badewannenbrett, das man quer über die Badewanne legt oder einen Duschhocker – so sitzen Sie sicher und können die Dusche genießen.

Erleichtern Sie sich und Ihrer Bezugsperson das Leben

Delegieren Sie Alltagstätigkeiten! Suchen Sie jemanden, der Sie z. B. im Haushalt unterstützen könnte. So haben Sie auch Freizeit, um Ihren Hobbys nachgehen zu können.



■ Schaffen Sie sich gute Übungsbedingungen

- Nehmen Sie Ihre Medikamente immer zu den vorgeschriebenen Zeiten ein und trinken Sie viel Flüssigkeit dazu. Erst dann sind die Grundvoraussetzungen für gezielte Alltagsbewegungen und sinnvolles Üben gegeben.
- Planen Sie Tätigkeiten in guten Phasen – den On-Phasen – ein, um Erfolgserlebnissen eine „Chance“ zu geben.
- Üben Sie in angenehmer Atmosphäre ohne Zeitvorgaben, ohne Leistungsdruck. Stress verschlechtert die motorischen und kognitiven Leistungen!
- Handeln Sie stets in einer sicheren Ausgangsstellung. Achten Sie auf eine stabile Sitzhaltung beim Schreiben, Essen etc. Setzen Sie sich beim Anziehen hin. Halten Sie sich beim Zähneputzen mit der freien Hand am Waschbecken an.
- Vermeiden Sie, zwei Dinge gleichzeitig tun zu wollen. Vermeiden Sie möglichst beim Gehen zu sprechen. Falls Sie angesprochen werden, bleiben Sie stehen, beantworten in Ruhe die Frage und gehen anschließend wieder weiter. Schon so können Sie deutlich Ihr Risiko zu Stürzen verringern!

■ Entwickeln Sie Kompensationsstrategien

Finden Sie heraus, welche Strategie in welcher Situation für Sie am besten geeignet ist und üben Sie diese so lange ein, bis sie „sitzen“.

Hier ein paar Beispiele:

- Nutzen Sie das Muster des Gehsteiges, um längere Schritte zu machen.
- Verwenden Sie zum Schreiben liniertes Papier und ein Metronom, es wird Ihnen leichter fallen, Ihre Schreibgeschwindigkeit beizubehalten.
- Sagen Sie vor dem Aufstehen „LOS!“ oder zählen Sie bis drei.



Ich habe in diesem Artikel ein möglichst breites Spektrum an ergotherapeutischen Interventionsmöglichkeiten vorgestellt.

Um für Sie die individuell richtige Lösung zu finden, wenden Sie sich direkt an eine/n ErgotherapeutIn.

Barbara Haunold

www.ergoaustria.at/therapeutinnensuche/
www.ergotherapeuten.at
