

Ulrike Scheiber gibt Pflegetipps



25. Juni 2015

St. Hedwig

Unsere Parkinson-Nurse Schwester Ulrike Scheiber konnte 25 interessierte Zuhörer mit vielerlei Ratschlägen versorgen.

Als Wichtigstes hob sie mehrmals deutlich hervor: Bewegung! Jeder Parkinsonkranke sollte jede Woche 4 verschiedene sportliche Tätigkeiten trainieren: Gymnastik, Qi Gong, Kraftsport und Ausdauersport, z.B. Nordic Walking oder Schwimmen.

Große Bewegungen sollten täglich geübt werden. Die von Lee Silverman entwickelte Therapieform (LSVT BIG) kann vom Arzt als Krankengymnastik/ Ergotherapie verordnet werden. Die Therapie findet an 4 Tagen in der Woche über 4 Wochen hinweg statt. Es handelt sich um Einzeltherapie, eine Therapieeinheit dauert 1 Stunde. Diese Übungen können eine deutliche Verbesserung der Bewegungen bewirken und das Gleichgewicht stabilisieren. Durchgeführt wird LSVT BIG von ausgebildeten Ergotherapeuten.

Um Sprech- und Stimmstörungen zu beheben gibt es LSVT LOUD. Auch diese Therapie kann vom Arzt verordnet werden. Bei einem zertifizierten Logopäden wird dieses Trainingsprogramm in 16 Therapieeinheiten innerhalb eines Monats durchgeführt, also 4 x 60 Minuten pro Woche. Auch Singen kann die Stimme trainieren.

Weil Parkinsonleute zu viele Medikamente schlucken, verrät uns Schwester Ulrike einige Tipps zur naturheilkundlichen Behandlung. Hagebuttenpulver hilft gegen Schmerzen, täglich 2 Teelöffel voll in Joghurt oder ähnlichem eingerührt. Bei Schlafstörungen kann das Einreiben eines Aroma Öls auf der Fußsohle helfen.

Bei der Ernährung sollte darauf geachtet werden, dass die Parkinson-Medikamente 1 Stunde vor oder nach dem Essen geschluckt werden. Vor allem bei eiweißhaltiger Mahlzeit können die Mittel nicht voll wirken. Wer gegen Übelkeit Domperidon nimmt, sollte regelmäßig sein Herz kontrollieren lassen. Bei Magenproblemen hilft Pantoprazol, das gut vertragen wird. Bei Schluckstörungen soll erst die feste Nahrung geschluckt werden und danach die Flüssige. Außerdem gilt besonders im Sommer, dass viel getrunken wird, Weißmehlhaltiges und Süßes soll reduziert werden.

