

Rehaklinik Tschugg AG

rehaklinik
TSCHUGG



Alissia Amstutz
Ergotherapeutin
Rehaklinik Tschugg AG



Eine Gesundheitseinrichtung der **VAMED**

Kognitive Schwierigkeiten bei Parkinson

Praktische Umgangsformen für den Alltag



Programm

- Trainieren vs kompensieren
- Strategien
- Tipps für den Alltag
- Hilfsmittel
- Aktiv bleiben
- Parkinson Schweiz
- Swiss Parkinson App
- Fragen
- Quellen



Einfluss auf dem Alltag



Trainieren vs kompensieren

	Trainieren	Kompensieren
Ziel	Verbesserung der kognitiven Funktionen durch wiederholtes Training	Die Lebensqualität verbessern durch einsetzen von kompensatorischen Massnahmen
Dauer	Langfristige Zielerreichung	Kurzfristige Zielerreichung
Setting	In der Rehabilitation und zu Hause	In der Rehabilitation für zu Hause
Wie	Repetitive Übungen als Eigentaining, das auch als Heimprogramm angewendet werden kann	Erlernen von Strategien im Alltag, Umgang mit Hilfsmitteln, Anpassungen der Aktivität



Strategien

Wofür ?

- Für alle kognitiven Defizite
- Kompensation
- Autonomie

Wann ?

- In jedem Stadium möglich
- Je früher desto besser
- On-Phasen bevorzugen

Wie ?

- Cueings : auditiv, visuell, taktil
- Schriftlich
- Kurz und einfach
- Repetition
- Mit Angehörigen



Tipps für den Alltag

- Tipp 1** : Ablenkungen erkennen und ausschalten
- Tipp 2** : Durchhaltevermögen festigt den Trainingserfolg
- Tipp 3** : Entspannung und entlastende Faktoren
- Tipp 4** : Multitasking vermeiden
- Tipp 5** : Ausgefeiltes Zeitmanagement und Struktur mit genügend Pausen
- Tipp 6** : Mehr Bewegung für die Grundaussdauer
- Tipp 7** : Gesunde Ernährung
- Tipp 8** : Konzentrationsübungen für zwischendurch
- Tipp 9** : Unter Menschen gehen



Hilfsmittel



Aktiv bleiben

Gedächtnisverbesserung durch körperliche Bewegung

Im Zusammenhang der Gedächtnisverbesserung durch körperliche Bewegung zeigte sich – auch in einer eigenen Studie –, dass das kombinierte Bewegungs- und Kognitionstraining den positiven Einfluss auf die Kognitionsleistungen jene eines ausschliesslichen Kognitionstrainings übersteigt. Diese in Basel vor einigen Jahren durchgeführte Studie erbrachte sowohl im Kurzzeit- als auch im Langzeitverlauf eine gute Stabilisation und teilweise eine Verbesserung der Gedächtnisfunktion.

Als Begrenzung ist jedoch bei all diesen Studien anzumerken, dass es sich um kleine Patientengruppen handelt, dass zusätzliche Medikamenteneffekte nicht immer gut untersucht wurden und dass die Häufigkeit der Trainingsfrequenz oftmals unzureichend war. Zur Verbesserung der Datenlage möchte die Neurologische Universitätsklinik Basel ein hochfrequentes Trainingsprogramm anbieten, das speziell auf Parkinsonpatienten zugeschnitten ist und noch in diesem Jahr starten soll.

*Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Ute Gschwandtner
und Prof. Dr. med. Peter Fuhr, Parkinsonteam Basel*

Parkinson-Team Basel: www.parkinson-team.ch

Studien bestätigen es :

Körperliche Aktivität verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit bei Parkinson-Betroffenen



- Wie oft ?
- Was genau ?
- Wo ?
- Wie lange ?
- Alleine oder in Gruppe ?



Parkinson Schweiz

- **Ermöglicht die Teilnahme an der Gesellschaft :**
 - Selbsthilfegruppen
 - Ferien und Reisen
 - Singgruppen, Chöre

- **Fördert Betroffenen zur Bewegung :**
 - Qi Gong, Tai-Chi
 - Tanzgruppen
 - Tischtennis
 - Klettern
 - Usw.

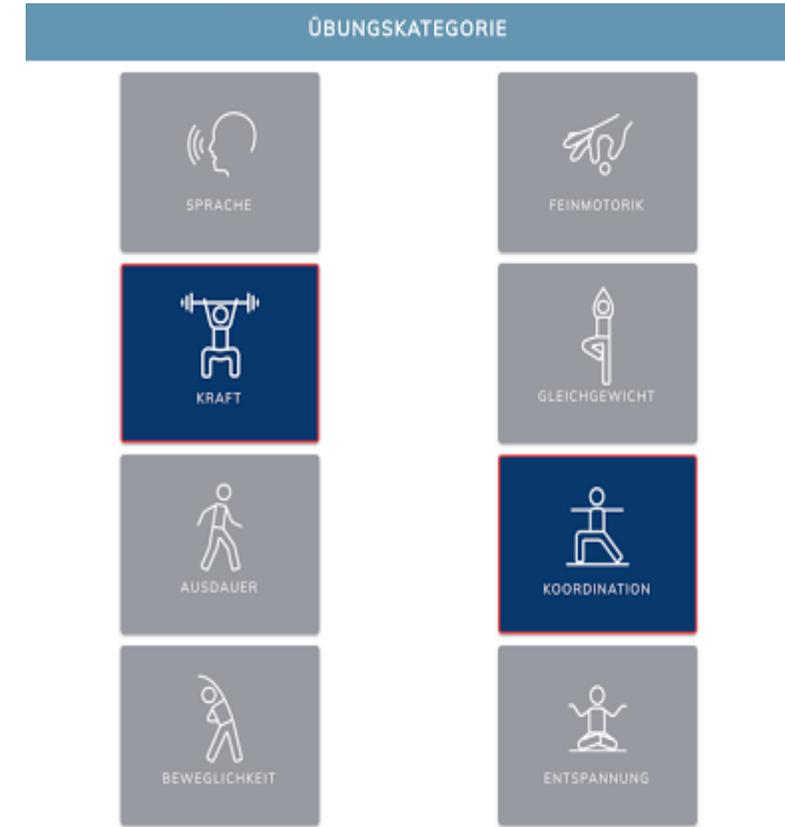
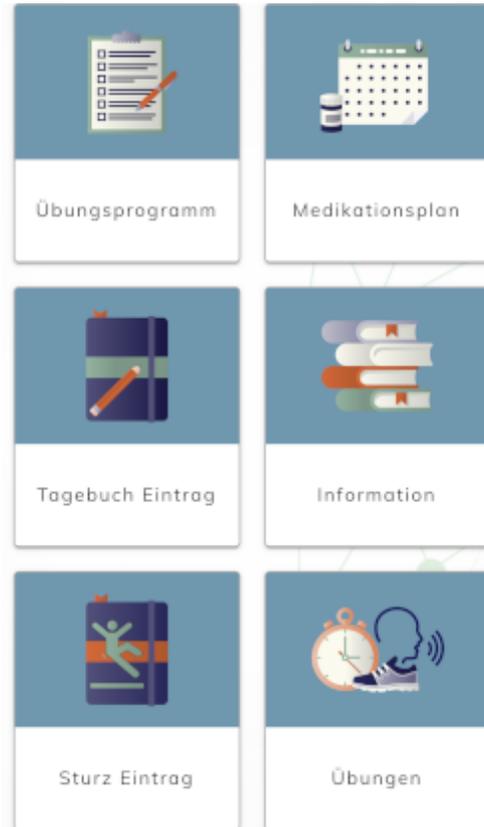
- **Schult Betroffene und Angehörige :**
 - Infotagungen
 - Kurse
 - Seminare



https://www.google.com/search?q=klettern+parkinson&sa_s=2570ae1cf58fa5c0&sa_up=1&rlz=1C1GCEU_deCH1117&udm=2&biw=1920&bih=953&ei=_PIS2uDaCIW71-gP_g5-kQU&ved=0ahUKEwjyNW7s--HAWV3QHXX6S11Q4dUDCBA&uact=5&oeq=klettern+parkinson&gs_l=prEgnd3Mtd2i6LXnicnAeMtsZXR0ZiUlHhcmtpbnNvbHJHEAAYAQYGE6EVAWN4PCAB4AJABAjgBhQGGAbgJogEEMTcuMbgBA8gBAPgBAZgCEqACuArC AgUQABIABMICBAAAGIEGLEDWglOEAAYAQYsQMYgWYigXCAgoQABIABBDHdGloFwglNEAAYgAQYsQMYQxikBcICBhAAGAgYHsiCCRAAGIAEGBgYCPgDAIHBDE2Ljkg87VI&scient=igws-wiz-serplvhid=V6ck5f1xsb2M&vssid=mosaic



Swiss Parkinson App



Fragen ?



Quellen

- Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Gschwandtner, U. & Prof. Dr. med. Fuhr, P. (2020). Mit Bewegung auch geistige Beweglichkeit erhalten. *Magazin Parkinson Schweiz*. 139. 6-7.
- Kerksen, S. (2024). Kognitives Training in der Ergotherapie. *Springer*. 124-125.

Bildquellen

wenn nicht anders vermerkt: frei verfügbar aus dem Internet

