



## Die Pflege von Parkinsonkranken: Was pflegende Angehörige wissen müssen

# Parkinsonkranken beim Aufstehen und Bewegen helfen

*“Ich finde den körperlichen Aspekt der Pflege besonders schwierig - Man musste mir beibringen, wie man richtig hebt”*

- Eine Person mit Parkinson zu pflegen beinhaltet oft ihr beim Umherbewegen zu helfen. Es ist wichtig, gut vorbereitet zu sein und es richtig zu machen. Jemanden zu bewegen, der wackelig oder starr ist kann für alle Beteiligten gefährlich werden.

- Es ist sehr wichtig sicherzugehen, dass Sie die Person die Sie pflegen richtig führen und heben. Die falsche Technik beim Heben kann leicht zu einer Rückenzerrung, zu Stürzen und Unfällen führen. Versuchen Sie wenn möglich jemanden zur Hilfe zu holen, damit Sie die Person gemeinsam bewegen können, anstelle es alleine zu machen.

- Es gibt ein paar Grundregeln, an die Sie sich halten sollten

- Warnen Sie die Person, der Sie helfen, was geschehen wird

- Gehen Sie sicher, dass die nähere Umgebung sicher ist – entfernen Sie alle Hindernisse

- Versuchen Sie auf der richtigen Höhe zu arbeiten – ein höherer Stuhl oder eine extra Matratze auf dem Bett können es Ihnen vielleicht leichter machen

- Ermutigen Sie die Person, die Sie bewegen, soviel wie möglich selbst zu machen

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

-Versuchen Sie durch Drehen, Kippen und Rollen zu bewegen, und heben Sie so wenig wie möglich

-Wenn Sie heben müssen, stellen Sie sich nah zu der Person, spreizen Sie die Füße, so dass Sie einen festen Stand haben. Beugen Sie immer Knie und/oder Hüften und nicht den Rücken und spannen Sie die Bauchmuskulatur an.

- Professionelle Pflegekräfte und Physiotherapeuten können Ihnen sichere Techniken zum Heben und Umherbewegen zeigen, und sie mit Ihnen üben.

- Ein Ergotherapeut kann Ihnen vielleicht den Umgang mit passenden Hilfen und Ausrüstungen wie Tragen und Aufzüge zeigen, die das Bewegen leichter und sicherer machen.

#### **WEITERE INFORMATION**

Die **Deutsche Parkinson Vereinigung** (Tel.: 02131/4 10 16/7) kann ihnen ebenfalls mit detaillierten Informationen weiterhelfen.

Im Internet: <http://www.parkinson-vereinigung.de/>

Bei der Deutschen Parkinson Vereinigung können sie auch eine Broschüre „**Pflegehinweise für Parkinson-Patienten**“ bestellen.



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303