

WEITERE BROSCHÜREN ZUM THEMA PARKINSON

Bei DESITIN können Sie weitere
Patientenbroschüren bestellen.

Bitte kreuzen Sie das gewünschte Thema an:

- Nr. 1 Die Parkinson-Krankheit (213041)
- Nr. 2 Medikamenteninduzierte Psychose (213038)
- Nr. 3 Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit (213039)
- Nr. 4 Überbewegungen und Wirkungsschwankungen (213040)
- Nr. 5 Depression und Angst (213037)
- Nr. 6 Veränderung der Hirnleistung (213042)
- Nr. 7 Operationen (213072)
- Nr. 8 Verhaltensänderungen (213073)
- Nr. 9 Störungen des Magen-Darm-Bereichs (213074)
- Nr. 10 Urologische Probleme (213075)
- Nr. 11 Parkinson-Symptome durch Medikamente (213100)
- Nr. 12 Tiefe Hirnstimulation (213114)
- Nr. 13 Arzneimittel-Interaktionen (213116)
- Nr. 14 Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe (Ödeme) (213135)
- Nr. 15 Wohnraumgestaltung (213142)
- Nr. 16 Der Parkinson-Patient und seine Angehörigen (213148)
- Nr. 17 Bewegung und Sport bei Morbus Parkinson (213150)
- Nr. 18 Ernährung bei Morbus Parkinson (213154)
- Nr. 19 Gebeugte Körperhaltung bei Morbus Parkinson (213163)
- Nr. 20 Gangstörung bei Morbus Parkinson (213165)
- Nr. 21 Sprechstörungen bei Morbus Parkinson (213168)


www.desitin.de



PRAXISSTEMPEL



15



WOHNRAUM- GESTALTUNG

bei Morbus Parkinson

Patienteninformation

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das vorliegende Informationsblatt gibt Ihnen einen kurzen Überblick über das Thema „Wohnraumgestaltung bei Morbus Parkinson“. Wir hoffen, dass diese Broschüre zur Aufklärung über dieses Thema beiträgt und für Sie als Patient oder Angehöriger hilfreich ist.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren behandelnde/n Arzt/Ärztin.

Wir wünschen Ihnen alles Gute,
Ihr DESITIN Team sowie

Dr. med. Rafael-Michael Löbbert

Benrather Straße 10
40213 Düsseldorf
Tel.: +49 (0) 211 3541 45

www.praxisdrloebbert.de



Wohnen

Das Wohnen nimmt in unserer Gesellschaft einen immer höheren Stellenwert ein. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Wohnen als „eine Verbindung von Wohnunterkunft, Zuhause, unmittelbarem Wohnumfeld und Nachbarschaft“. In einer immer schnelllebigeren Zeit werden die Wohnung oder das Haus in der individuellen Gestaltung und Einrichtung Lebensmittelpunkt und Zufluchtsstätte, umgeben von einem vertrauten sozialen Umfeld und der vorhandenen Infrastruktur. Im Zusammenspiel ist dies eine wichtige Grundlage für Lebensqualität. Statistisch gesehen nimmt die Lebenserwartung der Menschen zu, nicht zuletzt aufgrund einer verbesserten medizinischen Versorgung. Gleichzeitig sinkt die Geburtenrate. Dies führt zu einer Veränderung der Altersstruktur. Die Altersgruppe der über 60-jährigen wird in naher Zukunft den größten Anteil ausmachen. Dem Wohnen im Alter kommt somit eine große Bedeutung zu und es bedarf einer rechtzeitigen Planung. Während in früheren Zeiten Alt und Jung gemeinsam unter einem Dach lebten und die Alten und Kranken von ihren Nachkommen bis zum Tode gepflegt wurden, übernahmen im Zeitalter der Industrialisierung Alters- und Pflegeheime zum Großteil diese Aufgabe.

Mittlerweile hat sich ein Wandel in der Denkweise vollzogen. Ältere Menschen sollen und wollen auch im Erkrankungsfall und bei möglicherweise bestehenden Einschränkungen sowie eingetretener Pflegebedürftigkeit im eigenen, gewohnten Wohnumfeld bleiben. Selbstständigkeit und weitestgehende Unabhängigkeit sind wichtige Ziele. Mit baulichen Veränderungen kann eine Lebens- und Wohnqualität erzielt werden, die kein Alters- und Pflegeheim zu bieten hat.

Parkinson-gerechte Wohnräume

Wohnungen und Häuser sind selten alterstauglich und behindertengerecht. Bereits durch relativ einfache Umbauten und unter Verwendung von Hilfsmitteln sind Anpassungen im Wohnraum möglich. Zur Beratung und Durchführung der Maßnahmen sollte man sich an einen spezialisierten Architekten, an ein Sanitätshaus oder eine Beratungsstelle wenden. Ziel ist es, die Wohnung oder das Haus für den Parkinson-Patienten auf seine individuellen Beeinträchtigungen zugeschnitten so sicher und alltagsgerecht wie möglich zu gestalten und ihm so die Möglichkeit zu bieten, in seinem vertrauten Umfeld zu verbleiben.

Stolperfallen

Die Gangstörung ist eines der Symptome des Parkinson-Syndroms. Das Gangbild ist häufig kleinschrittig und schlurfend, dabei können eine Haltungsinstabilität und eine Gangunsicherheit bestehen. Sogenannte Freezing-Phänomene (plötzliche Bewegungshemmungen) treten bei langjährigem Krankheitsverlauf auf. Nicht selten besteht eine erhöhte Sturzgefahr. Wellige oder rutschige Teppiche, Niveau-Unterschiede oder Unebenheiten im Fußboden können zu gefährlichen Stolperfallen werden. Die Befestigung von Teppichen, z. B. durch rutschfeste Teppichunterlagen, Antirutschsocken und -schuhe sowie Boden Anpassungen schaffen hier Abhilfe. Übergänge zur Terrasse oder zum Balkon lassen sich durch spezielle barrierefreie Übergänge, die auch mit Gehhilfen, Rollator und Rollstuhl benutzt werden können, vereinfachen. Insgesamt ist auf eine ausreichende Beleuchtung des Wohnraums zu achten. Die Lichtschalter müssen einfach zu bedienen und in gut erreichbarer Höhe angebracht sein. Im Bedarfsfall können Bewegungsmelder eingebaut werden. Weitere Stolperquellen wie lose umher liegende elektrische Kabel sind zu beseitigen.



Barrierefrei

Bei geplanten baulichen Veränderungen der Wohnräume sollte darauf geachtet werden, diese möglichst barrierefrei zu gestalten. Verbreiterte Türen erleichtern das Fortbewegen, insbesondere bei bestehender Gangstörung, Benutzung von Gehhilfen oder eines Rollstuhls. Herkömmliche Standardtüren wie Flügel- und Schiebetüren sind häufig ein Hindernis. Drehflügeltüren dagegen lassen sich einfacher bedienen und sind zudem platz sparend. Standardtürklinken sollten gegen spezielle Drückergarnituren, die mit geringem Kraftaufwand auch mit Handrücken oder Ellenbogen problemlos bedient werden können, ausgetauscht werden. Sperrige, unpraktische Möbel, die die Mobilität einschränken, sollten entfernt und gegen rutsch- und standfeste ausgetauscht werden. Möbel ohne scharfe Ecken und Kanten schützen vor Verletzungen. Kleiderschränke können mit einem Garderobenlift umgerüstet werden, der entweder von Hand oder elektrisch bedient werden kann. Die Küche sollte so gestaltet sein, dass alles, was zum täglichen Bedarf zählt, in gut erreichbarer Höhe aufbewahrt wird und dass ein Arbeiten im Sitzen möglich ist. Hängeschränke sollten in Sicht- und Griffhöhe angebracht werden. Empfehlenswert ist der Einbau einer Einhandmischbatterie mit Thermostat, wodurch ein Verbrühen verhindert wird. Bei allen Anpassungsmaßnahmen ist darauf zu achten, dass in sämtlichen Wohnbereichen genügend Bewegungsfreiheit besteht.

Problem Stufen

Stufen und Treppen stellen für Parkinson-Patienten häufig ein größeres Problem dar. Ideal ist das stufenlose Wohnen auf einer Ebene im Parterre oder in einer über einen Aufzug zu erreichenden Wohnung. Ist dies nicht der Fall, können Handläufe an beiden Seiten der Treppe Sicherheit bieten. Ausgetretene Stufen sollten repariert und rutschhemmende Beläge verwendet werden. Mit Hilfe von Rampen lassen sich Höhenunterschiede überwinden. Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen, kann der Einbau eines Treppenlifts überlegt werden.

Rutschgefahr im Badezimmer mindern

Die meisten Unfälle in der Wohnung und im Haus ereignen sich im Badezimmer. Nasse, rutschige Fliesen sind eine häufige Unfallursache, insbesondere bei einer Beeinträchtigung der Gang- und Standsicherheit. Daher sollten im Badezimmer trittsichere Fliesen verlegt werden. Badewannen, die vom Hersteller aus nicht bereits mit einer Antirutsch-Beschichtung versehen sind, können mit rutschfesten Kunststoffmatten mit Saugnoppen ausgelegt werden. Hohe Duschwannen, in die der Einstieg mit zunehmender Erkrankungsdauer immer schwerer fällt, sind ungeeignet. Empfehlenswert sind bodenbündige Duschen mit breiter Öffnung, die stufenlos begeh- und befahrbar sind. Eine Sitzgelegenheit wie Hocker, Klappsitz oder Einhängesitz sollte eingeplant werden. Zusätzliche Sicherheit bieten an die Wand, die Dusche und die Badewanne angebrachte Haltegriffe. Weitere mögliche Hilfsmittel zur Vermeidung von Stürzen sind Badewannensitze und Badewanneneinstiegshilfen sowie eine Toilettensitzerhöhung. Ein Kippspiegel ermöglicht die Benutzung des Waschbeckens sowohl im Stehen wie auch im Sitzen. Auf ausreichende Beleuchtung des Waschplatzes sowie Ablageflächen im Greifbereich ist zu achten. Verwendet werden sollten ergonomische und funktionelle Armaturen, die mit einem Verbrühschutz ausgestattet sind.



Die meisten Unfälle ereignen sich im Badezimmer

Schlafzimmer

Im Schlafzimmer sollte mehr Platz zum Ein- und Ausstieg ins/aus dem Bett sowie Abstützmöglichkeiten geschaffen werden. Die Anpassung der Betthöhe, z. B. durch einen Bettrahmenerhöher, kann erforderlich sein. Die Anschaffung eines Lattenrostes mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil sowie einer körpergerechten Matratze ist sinnvoll. Neben dem Bett sollte, leicht erreichbar, ein Lichtschalter angebracht sein.

Sitzmöbel

Das richtige Sitzmöbel bietet dem ganzen Körper Halt und damit Sicherheit, sowohl beim Sitzen selbst wie auch beim Aufstehen. Ungünstig sind Stühle, Sessel und Sofas, die zu niedrig oder zu weich gepolstert sind. Am geeignetsten sind Sitzmöbel mit gerader Rückenlehne, hoher Sitzfläche und Armlehne. Dabei sollten Sitzhöhe, Sitztiefe, Sitzbreite, Arm- und Rückenlehnenhöhe auf das Körpermaß des Benutzers abgestimmt sein.



Einfache Hilfsmittel

Alltags- und Kommunikationshilfen, die die Un-
abhängigkeit im eigenen Wohnumfeld erhöhen,
sind u. a.:

- Alarm an einer Kette oder einem Armband, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist
- weit geschnittene Kleidung mit wenigen Knöpfen, die das An- und Auskleiden erleichtert
- Hosen mit Gummizug
- Schuhe mit Klettverschluss und rutschfester Sohle
- Greifhilfe
- Strumpfanzieher
- Knöpfhilfe
- elektrische Zahnbürste
- Haarbürste mit langem Handgriff
- kabelloser Rasierapparat
- ergonomisch geformtes Essbesteck
- Teller mit Randerhöhung
- rutschfestes Tablett
- Großtastentelefon, mobiles Telefon mit großen Tasten
- Großtastenfernbedienung für Fernseher und Radio
- Computer mit spezieller Tastatur oder Spracherkennungsprogramm

Finanzierung

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten der Wohnungs- bzw. Hausanpassung, die teilweise mit einfachen Mitteln und geringen Kosten zu erreichen sind und bereits eine Erleichterung und, damit verbunden, mehr Lebensqualität im Alltag bringen.

Zuschüsse, Fördergelder und zinsgünstige Darlehen werden von der Pflegeversicherung und auch von den einzelnen Bundesländern gewährt. So bezuschusst die Pflegeversicherung Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Umfelds, also Umbaumaßnahmen in der Wohnung, die die Pflege erleichtern, eine selbstständige Lebensführung ermöglichen oder die Aufnahme in ein Heim hinauszögern mit derzeit bis zu maximal 2.557,-€ je Maßnahme.¹ Der Eigenanteil beträgt dabei mindestens 10% der Gesamtkosten, höchstens jedoch 50% der monatlichen Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt.

Weitergehende Informationen zu diesem Thema können bezogen werden über die:

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
Moselstraße 31
41464 Neuss
Tel.: 02131/740 270

www.parkinson-vereinigung.de
info@parkinson-vereinigung.de

Bundesarbeitsgemeinschaft
Wohnungsanpassung e.V.
www.wohnungsanpassung.de

Pflegekassen und Beratungsstellen für Wohnraumanpassung und barrierefreies Wohnen, die von zahlreichen Städten und Gemeinden angeboten werden.

Häusliche Pflege

Mit Wirkung zum 01. Januar 1995 wurde durch Verabschiedung des Sozialgesetzbuches (SGB) Elftes Buch (XI) in Deutschland die Soziale Pflegeversicherung als Pflichtversicherung eingeführt. Sie bildet neben der gesetzlichen Kranken-, Unfall-, Renten- und Arbeitslosenversicherung die „fünfte Säule“ der Sozialversicherung. Die Träger der Pflegeversicherung sind die Pflegekassen, die bei den gesetzlichen Krankenkassen eingerichtet wurden.

Die Pflegeversicherung gibt der häuslichen Pflege den Vorrang vor der stationären oder teilstationären Pflege. Dem Pflegebedürftigen soll ermöglicht werden, in seinem gewohnten und vertrauten Wohnumfeld zu bleiben. Dabei sollen vorhandene Ressourcen gefördert und damit eine größtmögliche Unabhängigkeit im Alltag erreicht werden.

Bei Eintritt der Pflegebedürftigkeit wird in Abhängigkeit der Pflegestufe von der Pflegekasse die Zahlung eines Pflegegeldes bei ehrenamtlicher Pflege durch betreuende Angehörige oder von Sachleistungen bei der Inanspruchnahme professioneller ambulanter Pflegedienste gewährt. Auch die Kosten von Pflegehilfsmitteln können übernommen werden.



Absender

- Praxis
 Privatperson

Name / Vorname:

Strasse:

PLZ / Wohnort:

DESITIN ARZNEIMITTEL GMBH
Weg beim Jäger 214

22335 Hamburg

