

Clips4ParkinsonTricks

Praktische Tricks für den Alltag

Shari Angst, Liliane Bucher, Leoni Imhof, Corina Thöny



Kochen, Kleider anziehen, Treppensteigen: Menschen mit Parkinson leiden unter Symptomen, die ihren Alltag stark einschränken und selbst einfachste Tätigkeiten zur Herausforderung machen. Im Laufe der Krankheit entwickeln die Betroffenen jedoch Strategien, wie sie mit den Schwierigkeiten umgehen und die alltäglichen Einschränkungen überwinden können: Sie werden zu Expertinnen und Experten ihrer Krankheit.

Expertenwissen von Menschen mit Parkinson für andere Betroffene zugänglich zu machen. Dieses Ziel haben sich drei Studentinnen des Bachelorstudiengangs Ergotherapie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) mit dem Projekt „Clips4ParkinsonTricks“ gesetzt.

1. Projektentstehung

Im Rahmen des Praxismoduls „Projektwerkstatt“ des Bachelorstudiengangs Ergotherapie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) setzten sich die Studentinnen Shari Angst, Liliane Bucher und Leoni Imhof mit einem eigenen Projekt auseinander. In Zusammenarbeit mit dem Verein „Move4ypd“ (Move for Young Parkinson Disease), welcher von Silvia Lerch gegründet wurde, entwickelten sie das Projekt „Clips4ParkinsonTricks“. Sie wurden dabei von ihrer Dozentin Corina Thöny begleitet. Mitglieder des Vereins erhielten durch das Projekt die Möglichkeit, anhand kreativer und humorvoller Kurzvideos ihre Erfahrungen und Strategien im Umgang mit Alltagsschwierigkeiten darzustellen. Sie konnten ihr Expertenwissen durch ergotherapeutische Unterstützung an andere Betroffene weitergeben.

2. Ziel des Projektes

Das Ziel des Projektes bestand darin, die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen der Vereinsmitglieder von Move4ypd zu stärken sowie ihnen eine Möglichkeit zu bieten, ihr Expertenwissen weiterzugeben.

.....
„Das Leben geht erst dann weiter, wenn du akzeptierst, was nicht mehr geändert werden kann.“
(Silvia, Vereinsgründerin)

3. Bezug zur Ergotherapie

Durch Gespräche mit Menschen mit Parkinson haben die Studentinnen beobachtet, dass der gewöhnliche Alltag für viele von ihnen nach der Diagnose Parkinson zu einer großen Herausforderung wird. Laut Lutz et al. (2018) sind diverse Betätigungen für die Betroffenen schwieriger auszuführen und es fällt ihnen schwer, diese so zu modifizieren, dass sie im Alltag trotzdem noch selbstständig durchführbar sind.

.....
„Der Alltag mit Parkinson ist bei jedem Betroffenen anders; aber in jedem Fall nicht einfach!“
(Thomas, Vereinsmitglied)

„Die Schmerzen im Rücken, in den Armen und das Gefühl, wie ein schwerer Stein dazuliegen, zwingen mich, meinen Körper zu aktivieren.“
(Lisa, Vereinsmitglied)

Betroffene sind oftmals auf die Hilfe anderer Personen angewiesen (Lutz et al. 2018). Die Abhängigkeit und das Schwinden der Selbstständigkeit werden von vielen Betroffenen als das größte Hindernis wahrge-

nommen (Maffoni et al. 2019). Durch die Weitergabe eigener Erfahrungen und Strategien im Umgang mit Alltagsschwierigkeiten an andere Betroffene soll die Selbstwirksamkeit unterstützt und gesteigert werden. Durch das Projekt wurden neue Strategien im Umgang mit den Schwierigkeiten erarbeitet und ausgetauscht. Dadurch wurden bedeutungsvolle Betätigungen beibehalten oder neu entdeckt, was stets ein zentrales Ziel der Ergotherapie ist.

4. Vorgehen

4.1 Treffen und persönliches Kennenlernen

Anfang Oktober 2020 fand das erste Treffen zwischen den Studentinnen und den Mitgliedern des Vereines „Move4ypd“ statt. Bei dieser Zusammenkunft ging es darum, einander kennenzulernen und sich über unterschiedliche Strategien im Umgang mit Alltagsschwierigkeiten auszutauschen. Zudem konnten die Mitglieder erzählen, zu welchen Alltagsschwierigkeiten sie gerne ihr Expertenwissen weitergeben möchten und ob sie selbst in den Videos vorkommen wollen.

4.2 Strategien verfilmen

Nach dem ersten Treffen folgte der Hauptteil des Projektes. Die Studentinnen verabredeten sich gemeinsam mit den Projektteilnehmenden, um die Strategien zu verfilmen. Die meisten Betroffenen nahmen dabei die Rolle einer Darstellerin/eines Darstellers ein und zeigten im Video die Strategie, mit der sie die Situation in ihrem Alltag meistern. Mit einigen Projektteilnehmenden trafen sich die Studentinnen bei einem Monatshöck des Vereins und verfilmten dort verschiedene Strategien. Sie gingen aber auch zu den Betroffenen nach Hause, um beispielsweise Videos in der Küche oder im Schlafzimmer zu drehen. Weiter bekamen die Studentinnen von einigen Betroffenen Videoideen zugeschickt, welche sie dann selbst in einem Video nachstellten.

.....
*„Der Spaß beim Filmen war doppelt so groß,
wenn man dabei auch anderen Betroffenen
Mut machen kann, sich nicht zu verstecken!“*
(Thomas, Vereinsmitglied)
.....



Impressionen aus den Videodreh

4.3 Videos bearbeiten und zuschneiden

Im Anschluss bearbeiteten die Studentinnen die Film-szenen und erstellten mehrere Kurzvideos in einheitlichem Stil. Es entstanden 18 kurzweilige, kreative und humorvolle Kurzvideos zu Alltagssituationen. Themen waren beispielsweise die Arbeit am PC, die Haarpflege, das Kochen, Krämpfe in den Füßen oder das stressfreie Bezahlen beim Einkaufen.

4.4 Projektabschluss

Im Dezember schlossen die Studentinnen das Projekt gemeinsam mit der Projektpartnerin Silvia Lerch und den Mitgliedern des Vereines „Move4ypd“ ab. Aufgrund der geltenden Corona-Maßnahmen fand das letzte Treffen online als Skype Meeting statt. Beim Abschluss ging es darum, gemeinsam auf das Projekt zurückzublicken. Mehrere Teilnehmende berichteten von Strategien, welche sie neu gelernt und bereits in ihren Alltag integriert haben.

Eine Teilnehmerin erzählte von den Magnesium-Flocken, die sie als Strategie gegen Krämpfe benützt. Dieser Trick wurde von vielen anderen Betroffenen übernommen und erwies sich als sehr hilfreich.

.....
„Die Magnesium-Flocken (Flakes) sind der Hammer und für mich die Entdeckung im 2020!“

(Thomas, Vereinsmitglied)

„Dank der Selbsthilfegruppe für Jungbetroffene probieren wir viel Neues aus. Man denke da an die wertvollen CLIPS.“

(Vereinsmitglied)

.....

5. Zwei Videobespiele

5.1 Clips4ParkinsonTricks – Anziehen

Einen sicheren Stand haben, um so die Hose hochzuziehen und in die Schuhe zu schlüpfen – das können bereits alltägliche Schwierigkeiten bei Parkinsonbetroffenen sein.

Strategie „Hose hochziehen“: Um das Gleichgewicht nicht zu verlieren, kann man sich rückwärts ganz nahe an das Bett stellen. So, dass die Waden das Bettgestell berühren. Dieser Trick gibt Sicherheit und vermeidet,

dass man ins Schwanken kommt, was beim Hose anziehen schnell zu Stürzen führen kann.

Strategie „Schuhe anziehen“: Schuhe anzuziehen und diese zu binden stellt eine Herausforderung dar. Dem kann entgegengewirkt werden, indem ein Schuhlöffel zur Hilfe genommen wird oder Schuhe ohne Schnürsenkel verwendet werden. So wird das mühsame Binden der Schnürsenkel vermieden.

Strategie „Flipflops anziehen“: Mit verkrampften Zehen kann es schwierig sein, den Striemen perfekt zwischen den Zehen einzufädeln, ohne dass der Flipflop wegrutscht. Der zweite Fuß kann bei dieser Schwierigkeit sehr hilfreich sein. Durch das Stabilisieren am hinteren Ende des Flipflops rutscht dieser nicht mehr weg und das Hineinschlüpfen fällt um einiges leichter.



5.2 Clips4ParkinsonTricks – Zahlen an der Kasse und Stress

Beim Bezahlen an der Kasse ist Feinmotorik gefragt. In Stresssituationen fällt der Tremor meistens stärker aus. Für Betroffene wird es zur Herausforderung, Geld oder Karten aus dem Portemonnaie zu nehmen.

Strategie „Etui mit Auswurf-Mechanismus“: Ein Etui mit Auswurf-Mechanismus ist eine optimale Lösung, um Karten aus dem Portemonnaie zu nehmen. Mit einem einfachen Knopfdruck am Rand des Etuis werden die Karten nach oben geschoben und können so einfach herausgenommen werden.

Strategie bei Stresssituationen „Mut fassen & für sich einstehen“: Ungeduldige Personen gibt es oft, besonders in der Warteschlange an der Kasse. Um diesem Druck entgegen zu wirken, können Mutmacher in Form eines Zitats oder Bildes im Portemonnaie oder im Etui mit dem Auswurfmechanismus hinterlegt werden. „Glaub an dich, sei mutig und vertrau auf deine Stärken“. Zudem darf auch gerne darauf aufmerksam gemacht werden, dass es nicht schneller geht. Auf die

Frage eines ungeduldigen Kunden: „Geht das nicht ein wenig schneller?!“, antwortet die Darstellerin im Video: „Nein, mein Parkinson will nicht, dass es so schnell geht, sorry.“



6. Erkenntnisse des Projektes

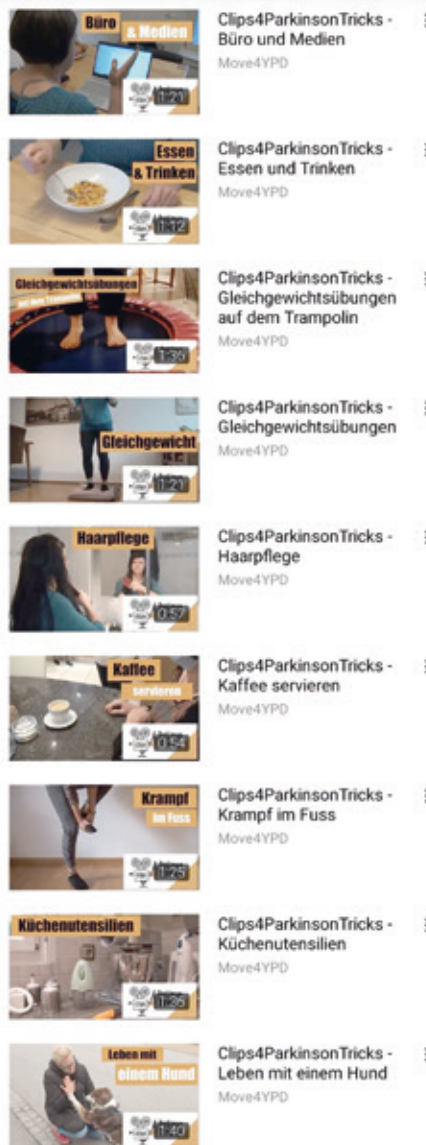
Menschen, die in jungen Jahren die Parkinsondiagnose erhalten, sind vielseitig herausgefordert. Mit den neuen körperlichen Einschränkungen, die ihren Alltag, ihr soziales Leben und ihren Beruf beeinflussen, stehen sie vor einer schwierigen Aufgabe. Durch den Austausch der Betroffenen untereinander erkannten die drei Studierenden, wie wichtig und wertvoll der Strategiaustausch für alle Beteiligten war.

7. Abschluss und Weiterführung

18 Kurzvideos wurden fertiggestellt und auf dem Kanal des Vereins „Move4ypd“ veröffentlicht. Die Videos sind in den Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch und Italienisch verfügbar. Mit der Verbreitung der Videos erhoffen sich die Studentinnen, dass weitere Personen mit Parkinson von den Strategien erfahren und profitieren können. In Zukunft könnten weitere Videos unter eigener Regie verfilmt und durch den Verein Move4ypd auf Youtube veröffentlicht werden.

Hier geht es zu den Videos:

https://www.youtube.com/playlist?list=PL09crTU1iHlgLL7Yi8nX-OUq2zue_0uDq



Danksagung:

Ein herzlicher Dank geht an den Verein „Move4ypd“ und an alle Mitglieder, die ihr Wissen geteilt und in einem Video festgehalten haben. Besten Dank an Silvia Lerch, die Projektpartnerin und Gründerin des Vereins. Sie war eine große Unterstützung sowie eine vertrauensvolle Ansprechpartnerin der Studentinnen.

Literatur:

Lutz, S.G., Homes, J.D., Rudman, D.L., Johnson, A.M., LaDonna, K.A. & Jenkins, M.E. (2018) : Understanding Parkinsons through visual narratives. *British Journal of Occupational Therapy*, 81(2), 90-100.

Maffoni, M., Pierobon, A., Frazzitta, G., Callegari, S. & Giardini, A. (2019): Living with Parkinson's – past, present and future: a qualitative study of the subjective perspective. *British Journal of Nursing*, 28(12), 764-771.

Die Autorinnen:



Shari Angst
Studentin ZHAW
angstsha@students.zhaw.ch



Leoni Imhof
Studentin ZHAW
imhofleo@students.zhaw.ch



Liliane Bucher
Studentin ZHAW
buchelil@students.zhaw.ch



Corina Thöny
Dozentin ZHAW
corina.thoeny@zhaw.ch

Stichwörter: Morbus Parkinson ■ Tipps und Tricks ■ Alltag