

Rehaklinik Tschugg AG

rehaklinik
TSCHUGG



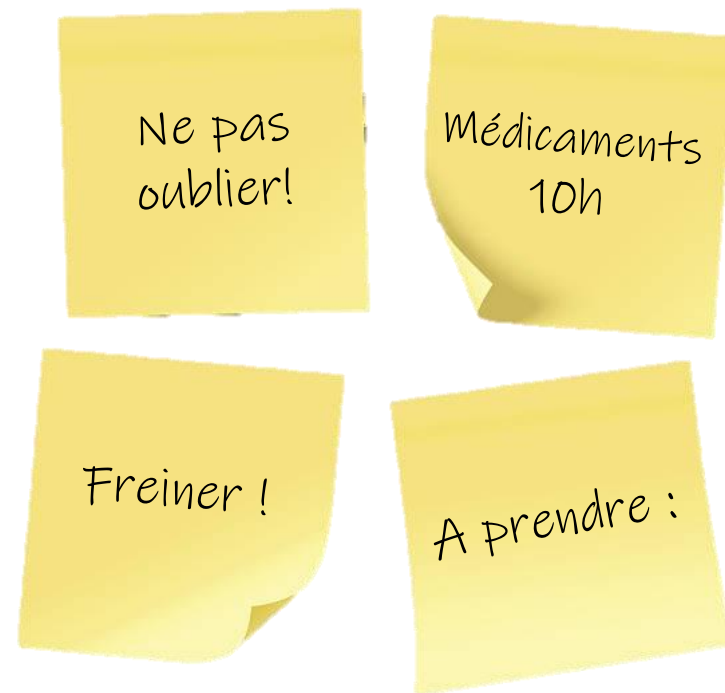
Alissia Amstutz
Ergothérape
Rehaklinik Tschugg AG



Eine Gesundheitseinrichtung der **VAMED**

Troubles cognitifs dans la maladie de Parkinson

Solutions pratiques pour le quotidien



Programme

- Entrainement vs compensation
- Strategien
- Astuces pour le quotidien
- Moyens auxiliaires
- Rester actif
- Parkinson Suisse
- Swiss Parkinson App
- Questions
- Sources



Au quotidien



Entrainement vs compensations

	Entrainement	Compensations
But	Amélioration des troubles cognitifs au travers d'un entrainement répété	Améliorer la qualité de vie en intégrant des stratégies compensatoires
Durée	L'atteinte de l'objectifs est visée sur une longue durée	L'atteinte de l'objectifs est visée sur une courte durée
Setting	En réhabilitation ou à la maison	En réhabilitation pour le domicile
Comment	Exercices répétés en programme individuel qui peut être fait à la maison aussi	Apprentissage de stratégies dans le quotidien, utilisation des moyens auxiliaires, adaptation de l'activité



Stratégies

Pourquoi ?

- Pour tout type de troubles cognitifs
- Compensation
- Autonomie

Quand ?

- A chaque stade de la maladie
- Plus c'est tôt, mieux c'est
- Privilégier les phases ON

Comment ?

- Cueings : auditif, visuel, tactile
- Ecrit
- Court et simple
- Répétition
- Avec les proches



Astuces pour le quotidien

- Tipp 1** : Reconnaître les distraction et les éliminer
- Tipp 2** : La discipline renforce l'atteinte des objectifs
- Tipp 3** : Eviter le stress
- Tipp 4** : Eviter les doubles- ou multi-tâches
- Tipp 5** : Restructurer sa journée avec suffisamment de pauses
- Tipp 6** : Plus de mouvement pour une meilleure endurance de base
- Tipp 7** : alimentation saine
- Tipp 8** : Des exercices de concentration dans son temps libre
- Tipp 9** : Socialiser



Moyens auxiliaires



Rester actif

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

Les études le confirment:

L'activité physique améliore les fonctions cognitives des personnes atteintes de la maladie de Parkinson



- Quelle fréquence ?
- Quoi ?
- Où ?
- Quelle durée ?
- Seule ou en groupe ?



Parkinson Suisse

- **Facilite la participation sociale:**
 - Groupe d'entraide
 - Vacances et voyages
 - Groupes de chant, chorale

- **Encouragement au mouvement :**
 - Qi Gong, Tai-Chi
 - Groupe de danse
 - Tennis de table
 - Grimpe
 - Etc.

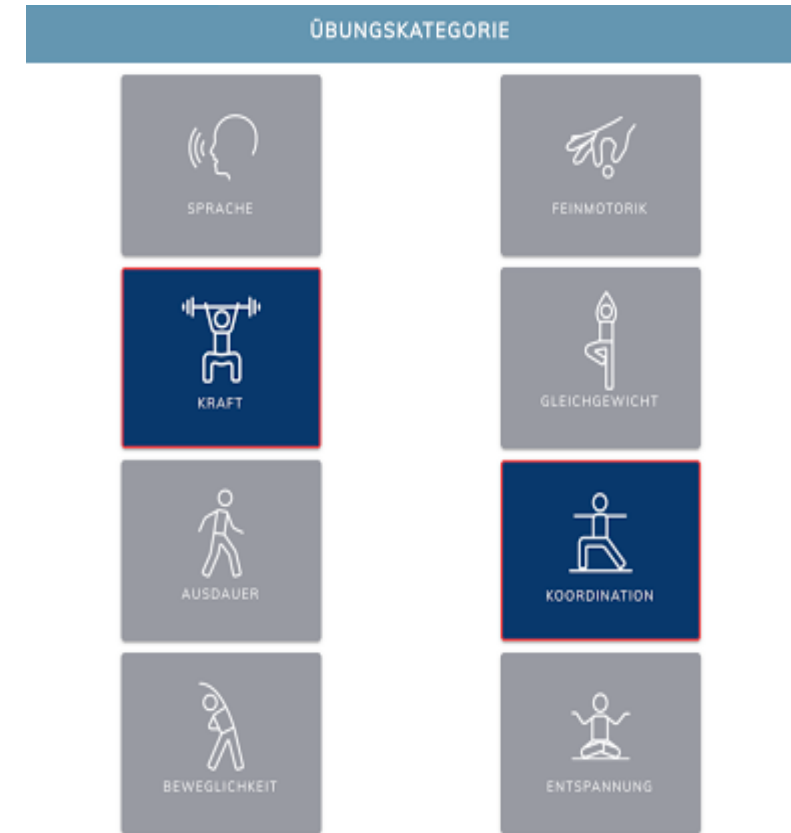
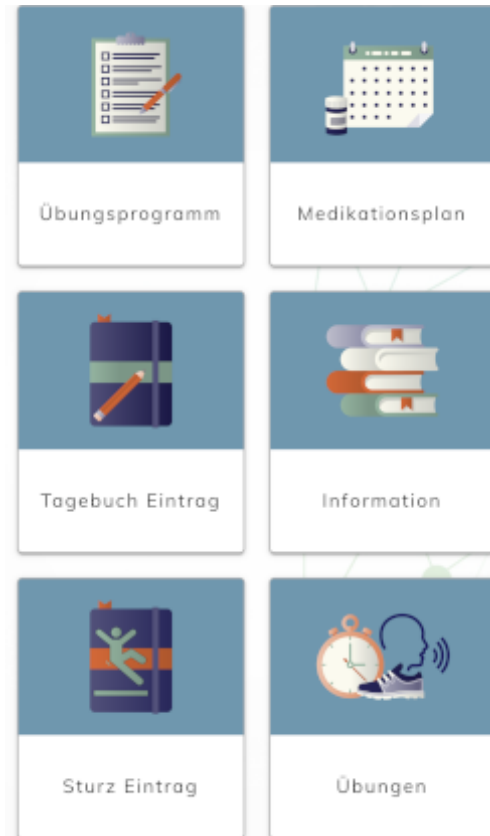
- **Enseigne les personnes concernées et leurs proches :**
 - Journée d'information
 - Cours
 - Séminaire



https://www.google.com/search?q=klettern+parkinson&sca_esv=2570ae1cf58fa5c0&sca_upv=1&rlz=1C1GCEU_deCH117&udm=2&biw=1920&bih=953&ei_Pi5ZuDaCIW7i-gP_QS-kQU&ved=0ahUKewjgYW7s-HAwwV3QHxHxSL11Q4dUDCB&uact=5&ooq=klettern+parkinson&gs_l=Egxd3Mtd2l6LXNcAieMtsZXR0ZuJlHhcmtpbnNvbHJEAAAYgAQYGE6EVAW4N4PcAB4AJABAjBhOGGAbgIagEEMTCuMbg8A8g8APg8A2gCEgACuArcAgUCABABMIC8AGAGLEdWgIOEAAtgAQYsQMgYgEYgXCAGoQABABhDGIofwgiNEAAAYgAQYsQMgYQxkKbCICBAAGAgTHsICRAAGIAEG8gRCgDAJH8DEZLJkg87VI&scient=gs-ws-ws-serpvhid=V6ck5f12xs82M&vsid=mosaic



Swiss Parkinson App



Questions ?



Sources

- 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.

Illustrations

Sans autre notification, libre accès sur internet

