



Essentieller Tremor (ET) ist eine Bewegungsstörung, die das Leben verändert und den Alltag in eine ständige Herausforderung an den Einfallsreichtum, die Beharrlichkeit und das Selbstwertgefühls der Betroffenen verwandelt. Alltägliche Aktivitäten wie Briefeschreiben, Anziehen oder Essen verursachen Frustrationen, die wiederum Stress auslösen und somit den Tremor zeitweise verstärken können. Um ET-Betroffenen zu helfen, ein erfülltes und sinnvolles Leben weiterhin zu führen, beschreibt die International Essential Tremor Foundation (IETF) hiermit Wege, die ein besseres Leben mit ET ermöglichen könnten.

Allgemeine Ratschläge

- Benutzen Sie Ihre tremorfreie Hand für möglichst viele Tätigkeiten einschließlich des Schreibens.
- Um einen Kopftremor zu stabilisieren, neigen Sie das Kinn zum Brustkorb oder den Kopf zur Seite.
- Stabilisieren Sie Ihre Tremorhand mit Hilfe der tremorfreien Hand; benutzen Sie beide Hände wo immer möglich.
- Verwenden Sie Reisebecher mit Deckel; verschließen Sie Getränke, die Sie unterwegs kaufen, möglichst mit Deckeln.
- Halten Sie Strohhalme immer parat. Da dünne Strohhalme aus Plastik nur wenig Hilfe bieten können, versuchen Sie festere Strohhalme zu kaufen.
- Meiden Sie Koffein, Ephedra (aus Meerträubelgewächse) oder andere freikäufliche Medikamente (auch solche auf pflanzlicher Basis), die Zutaten enthalten, die Ihre Herzfrequenz und Ihren Tremor zeitweise verstärken können.
- Wenn Sie Ihre Hände benutzen wollen, halten Sie Ihre Ellebogen nah an Ihrem Körper, um den Handtremor etwas zu reduzieren.
- Mit einem kleinen Aufnahmegerät können Sie unterwegs Notizen machen.
- Benutzen Sie dicke und schwere Kugelschreiber und Essbestecke.
- Verwenden Sie einen Stempel für Ihre Unterschrift wo immer möglich.
- Halten Sie Visitenkarten bzw. Adressenaufkleber immer bereit, falls jemand Ihren Namen und Ihre Anschrift braucht.
- Füllen Sie Überweisungs- und Einzahlungsformulare zu Hause aus – vor dem Gang zur Bank oder Post.
- Erwägen Sie die Anspruchnahme von Online-Bankdienste.
- Wenn Sie Formulare handschriftlich ausfüllen müssen, warten Sie auf einen Tag, wo der Tremor weniger ausgeprägt ist.
- Verwenden Sie Kredit- und Bankkarten anstelle von Überweisungen bzw. Schecks.

Beim Zahnarzt

- Bitten Sie den Zahnarzt, adrenalinfreien Betäubungsmittel zu verwenden.
- Betroffene mit Kopftremor sollten den Zahnarzt informieren über alle Tremor-Medikamente, die sie einnehmen. Der Zahnarzt sollte während der Behandlung Pausen einlegen, damit Kiefer, Nacken- und Kopfmuskeln des Patienten entspannt werden können. Während der Behandlung kann eine Beißschiene auch helfen, den Kiefer zu stabilisieren. Eine dritte Person könnte hinzu gezogen werden, um den Kopf des Betroffenen so zu halten, dass er stabil bleibt.

Im Restaurant

- Vor dem Servieren bitten Sie den Kellner, Ihr Essen in der Küche mundgerecht zu schneiden.
- Falls angeboten, bestellen Sie Häppchen bzw. Fingerkost, damit Sie Besteck nicht benutzen müssen.
- Bitten Sie den Kellner, Ihre Suppe im Becher zu servieren.
- Weisen Sie den Kellner an, Gläser und Becher nur halbvoll zu füllen.
- Lassen Sie sich einen Strohhalm bringen.
- Meiden Sie Selbstbedienung bzw. erbitten Sie Hilfe, wenn Sie zum Büfettisch gehen.

Essen, Trinken, Lebensmittelzubereitung

- Verwenden Sie schwere Gläser und Becher anstelle von leichten Tassen. Suppenbecher können auch bei anderen Getränken hilfreich sein.
- Wenn Sie einen Becher bzw. ein Glas halten, fassen Sie mit dem Daumen am oberen Rand und den Fingern unter dem unteren Rand.
- Gläser und Becher sollten stets nur halbvoll sein.
- Verwenden Sie Teller mit vertikalen bzw. erhöhten Ränder als Unterstützung zum leichteren Aufladen der Speisen.
- Verwenden Sie Sets, die rutschfrei sind.

Körper- und Kleiderpflege

- Benutzen Sie einen elektrischen Rasierapparat.
- Nehmen Sie die Dienste einer Maniküre bzw. Pediküre in Anspruch.
- Lassen Sie eine Kosmetikerin Ihre Augenbrauen zupfen.
- Lassen Sie Kleider von einem Schneider reparieren bzw. bitten Sie jemand in der Bekanntschaft, Knöpfe anzunähen. Verwenden Sie wo möglich Klettverschlüsse statt Knöpfe.
- Benutzen Sie eine elektrische Zahnbürste bzw. eine Kinderzahnbürste, um beim Zähneputzen bessere Kontrolle zu behalten.

Kosmetik und Schmuck

- Um Mascara besser aufzutragen, stützen Sie Ihre Ellebögen auf den Kosmetiktisch.
- Die Benutzung vom Augenbrauenstift und Auftragen von Mascara, Eyeliner oder Lippenstift wird einfacher, wenn sie Ihren Finger bzw. Ihre Handfläche am Gesicht abstützen, um Ihre Hand ruhig zu halten.
- Um Ohrringe einzusetzen, stützen Sie die Ellebögen auf einen Tisch. Beim Kopftremor, stützen Sie Ihr Kinn auf einem auf hochkant stehenden Taschentuchkarton oder ein Kissen, um den Kopf ruhig zu halten.

Sicherheitskontrollen am Flughafen

Der Gang durch die Sicherheitskontrollen am Flughafen kann für ET-Betroffene besonders heikel sein. Er stellt eine frustrierende, einschüchternde Erfahrung dar. Man sollte deshalb darauf vorbereitet sein.

- Seien Sie frühzeitig am Flughafen, damit der Gang durch die Sicherheitskontrollen nicht in Hast unternommen werden muss.
- Tragen Sie Schuhe, die Sie leicht an- und ausziehen können. Ziehen Sie Ihren Hosengürtel vor dem Gang durch die Sicherheitskontrollen aus bzw. tragen Sie keinen Hosengürtel.
- Stellen Sie vorher alles, was Sie normalerweise in Ihren Taschen tragen – wie z.B. Kleingeld, Schlüssel und Handy –, in eine kleine Plastiktüte, die Sie in den Behälter auf dem Sicherheitsfließband einfach stellen können.
- Halten Sie Ihren Ausweis/Pass und sonstige Reisedokumente bereits in der Hand, bevor Sie durch den Sicherheitscheck durchgehen.

Schreibarbeiten

- Schreiben Sie in Block- statt in Langschrift.
- Schreiben Sie in kleinen Buchstaben – sie lassen sich einfacher gestalten. Stützen Sie Ihren Unterarm zum Schreiben auf einem Tisch.
- Halten Sie den Stift zwischen dem Zeige- und Mittelfinger.
- Legen Sie das Papier auf eine weiche Unterlage wie Zeitungspapier, um das Zittern der Hand zu reduzieren.

Der Umgang mit Geräten

- Benutzen Sie ein Telefonapparat mit großen Tasten. Apparate, wo die Steuerungstasten zu nah an den Nummertasten liegen, sollten gemieden werden.
- Verwenden Sie ein Freihand-Lautsprechertelefon, Kopfhörer mit Sprechgarnitur oder ein Bluetooth®-Gerät beim Telefonieren.
- Halten Sie ein Aufnahmegerät am Telefon bereit, damit Sie Informationen festhalten können, während Sie telefonieren.
- Falls Sie im Hause ein Sicherheitsalarmsystem haben, erbitten Sie vom Hersteller eine Fernbedienungsgerät, um die Anlage ein- und auszuschalten.
- Falls mit Ihrem Handy möglich, verwenden Sie den Stimmerkennungsmodus, um Nummer zu wählen.
- Stellen Sie Ihren Computer so ein, dass zweifaches Antippen an der Tastatur und Maus ausgeglichen werden.

- Sehen Sie sich im Computerladen verschiedene Mausvarianten an und kaufen Sie nur die Art, die für Sie am Besten geeignet scheint.
- Lassen Sie sich Sprache-Erkennungssoftware zeigen; einige Computer führen diese Eigenschaft bereits.
- Wenn Sie eine Digitalkamera kaufen, wählen Sie ein Model mit Bildstabilisierungstechnologie.

Diese Informationen sind nicht als Ersatz für eine medizinische Therapie gedacht. Besprechen Sie Ihre Schwierigkeiten mit Ihrem Arzt, um eine produktive Strategie für ein besseres Leben mit Essentiellem Tremor.

**Treten Sie eine IETF Selbsthilfegruppe bei und erfahren Sie dadurch, wie Menschen wie Sie ein besseres Leben mit Essentiellem Tremor führen können!
Mehr Informationen können Sie erhalten unter Rufnummer 001-888-287-3667. (gebührenfrei in den USA)**

This information is not intended to replace your current medical therapy. Discuss your difficulties with your physician or other healthcare professional in order to help develop a well-rounded treatment plan that is right for you.



Our Mission:

The IETF funds research to find the cause of essential tremor (ET) that leads to treatments and a cure, increases awareness, and provides educational materials, tools, and support for healthcare providers, the public, and those affected by ET.