



Die Pflege von Parkinsonkranken: Was pflegende Angehörige wissen müssen

Sich des Stresses bewusst sein und als pflegender Angehöriger mit den Emotionen klarkommen

“Seit ich die Broschüren lese und zu den Treffen der Parkinsongesellschaft gehe habe ich darüber gelesen und geredet wie es die Leute trifft und was zu erwarten ist, ich fühle mich nicht mehr so allein”

•Die emotionale Belastung für den pflegenden Angehörigen ist normalerweise noch belastender als die körperlichen Anforderungen und die finanzielle Belastung. Die meisten pflegenden Angehörigen bemerken, dass sie leichter in Stress geraten. Viele fühlen sich ständig müde, deprimiert oder allein.

•Vielleicht bemerken Sie, dass die Pflege eine ganze Bandbreite von Emotionen hervorruft. Oft taucht ein Gefühl von Trauer oder Verlust auf, von:

-Emotionaler und sexueller Beziehung mit einem Freund und Partner

-Persönliche Identität, Hoffnung und Pläne für die Zukunft

-Einkommen und finanzielle Sicherheit

-Soziale Möglichkeiten und Freiräume.

•Gefühle von emotionalem Schmerz und Traurigkeit, Isolation, Einsamkeit und Frustration sind weitverbreitet. Pflegende Angehörige leiden unter dem Gefühl, dass sie keine Wahl haben und die Kontrolle verlieren.

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

Der Eindruck allein zu sein, ohne jemanden, der die wahre Situation versteht, und die Unsicherheit und Furcht davor, was als nächstes passieren wird, können emotional aufzehren. Viele pflegende Angehörige bemerken, dass sie die Fähigkeit zu entspannen verlieren und niedergeschlagen und ängstlich werden.

•Es gibt im Wesentlichen drei Wege, um Ihnen zu helfen mit dem Stress umzugehen:

•**Entspannungstechniken**, wie zum Beispiel progressive Muskelentspannung beruhigen körperliche Reaktionen und verbessern das Wohlbefinden. Um am besten von der Entspannung zu profitieren zu können, müssen Sie regelmäßig üben. Nehmen Sie sich täglich die Zeit dafür. Parkinsonkranke werden auch bemerken, dass die Entspannungstechniken gegen ihrer Tremor oder ihre Muskelsteifheit helfen.

▪**Ihre Gedanken** haben auch einen Einfluss darauf, wie viel Stress Sie empfinden. Negative Gedanken vergrößern die Stressreaktion und machen es schwieriger, Situationen zu meistern (zum Beispiel: "Ich werde es nie lernen mit dieser Situation klar zu kommen"). Es ist hilfreich solche negativen Gedanken zu bemerken und statt dessen positivere, stressreduzierende Gedanken aufzubauen (zum Beispiel: "Ich werde mich entspannen und die Situation Schritt für Schritt angehen). Dann können Sie Ihre positiven Gedanken in Alltagssituationen ausprobieren.

▪**Unternehmungen** werden auch helfen mit dem Stress umzugehen. Im Voraus zu planen was Sie unternehmen werden kann Sie davor bewahren sich zu übernehmen. Wenn sie darauf achten Zeit damit zu verbringen etwas Schönes zu tun, können Sie Ihr Leben mehr genießen und sich von anstrengenden Erlebnissen erholen.



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

Integrieren Sie Entspannungsphasen in Ihre tägliche Routine – vielleicht indem Sie regelmäßig Zeit frei halten um Ihre Lieblingssendung zu sehen, Musik zu hören, eine Spaziergang zu machen oder in aller Ruhe zu baden. Das Hören einer Entspannungskassette, Beratungsstunden, Yoga, Aromatherapie oder Reflexzonenmassage, all das kann Ihnen gut tun.

WEITERE INFORMATION

Ihr Hausarzt, Beratungsstellen oder andere Fachkräfte können Ihnen Anleitung anbieten und andere Quellen für Hilfe aufsuchen.

In Volkshochschulen gibt es Kurse zu Entspannungstechniken und zur Stressbewältigung.

Es gibt sehr viele Bücher zu Entspannung und Stress, die in der Regel auch in den örtlichen Bibliotheken verfügbar sind.

Psychologische Telefonberatung der Deutschen Parkinson Vereinigung:

Frau Diplom-Psychologin Renate Annecke , Mitglied und Koordinatorin des Psychologischen Beirates der dPV, steht Patienten und Angehörigen wöchentlich an jedem Donnerstag von 15 bis 17 Uhr unter folgender Telefonnummer zur Verfügung:
0172-459 69 91



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