



Pflege für Menschen mit Parkinson. Mit dem Leben zurecht kommen.

Für sich selbst sorgen als pflegender Angehöriger

“Ich habe dem Arzt gesagt, dass es für mich schon schwierig ist und er hat mir gesagt, dass ich auch noch ein eigenes Leben habe. Deshalb habe ich mir Hilfe von Außen gesucht.”

- Als pflegender Angehöriger kann es leicht passieren, dass sie sich so sehr auf die Bedürfnisse der Person, die sie pflegen, konzentrieren, dass ihre eigene Gesundheit Schaden nimmt. Das hilft aber keinem von beiden. Auf die eigene Gesundheit zu achten, ist ein wesentlicher Teil der Pflege des anderen. Nehmen sie sich eine Auszeit um zu Essen, Sport zu treiben und zu entspannen.
- Halten sie sich so fit wie möglich und achten sie auf ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Achten sie auf ihr Gewicht und vermeiden sie es, zu viel oder zu wenig zu essen. Nehmen sie genug Flüssigkeit zu sich (sie sollten 8-10 Gläser am Tag trinken) und konsumieren sie Alkohol nur in Maßen. Wenn sie rauchen, vermeiden sie es allzu viel zu rauchen, noch besser sie geben das Rauchen auf.
- Obwohl die Pflege eine körperlich anspruchsvolle Tätigkeit ist, sollten sie versuchen, sich regelmäßig Zeit für Sport und Bewegung zu nehmen. Einfache Tätigkeiten wie sich zu Musik zu bewegen, zu Fuß zum Einkaufen zu gehen oder Gartenarbeit können ihren Energiespeicher auffüllen und ein Pause von der täglichen Routine bieten. Versuchen sie doch, öfter mal das Auto stehen zu lassen. Aktivitäten in der Gruppe wie Wandern, Tanzen oder Schwimmen sind gut für ihre Gesundheit und machen Spass, zudem verbinden sie den Sport mit sozialem Kontakt.

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

•Versuchen sie, Stress zu vermeiden, indem sie lernen sich zu entspannen, ihre Zeit richtig einzuteilen und regelmäßig und gut zu schlafen. Haben sie kein schlechtes Gewissen, Hilfe anzunehmen, wenn sie ihnen angeboten wird. Nehmen sie sich jeden Tag zumindest einige Minuten Zeit, um sich in einem ruhigen Raum ohne Störungen bewußt zu entspannen und die Verspannungen in der Muskulatur zu lockern

•Achten sie auf mögliche Anzeichen von Depressionen (z.B. Verlust der Lebensfreude, Gefühle von Kraftlosigkeit und Schuld, schlechter Schlaf und ständige Müdigkeit, langanhaltende schlechte Stimmung, Reizbarkeit und einen Hang zu weinen). Es ist wichtig, die Symptome früh zu erkennen, da man dann mit Beratung/Therapie und/oder Medikamenten helfen kann. Suchen sie Hilfe bei ihrem Hausarzt oder einer anderen Fachkraft, der sie vertrauen.

•Achten sie auch besonders darauf, ihre sozialen Kontakte aufrecht zu erhalten. Sie können öfter mal telefonieren oder Leute zu sich einladen. So werden sie alle etwas davon haben.

•Sie sollten auch sicherstellen, dass sowohl sie als auch die Person, die sie pflegen, regelmäßig zum Arzt gehen und sich untersuchen lassen – auch zum Zahnarzt, Augenarzt und zur Fußpflege. Es ist auch sinnvoll, dass sowohl der Pfleger als auch die gepflegte Person sich jedes Jahr gegen Grippe impfen lassen.



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

•Treiben sie sich selbst nicht zu sehr an. Wenn sie merken, dass sie reizbar oder launisch sind oder ständig müde, ist es Zeit, dass sie sich eine Pause gönnen. Wenn es schwierig ist, die Person, die sie pflegen, allein zu lassen, sollten sie Familienmitglieder, Pflegedienste oder Freiwilligeninitiativen (z.B. Nachbarschaftshilfe) um regelmäßige Hilfe bitten. Sie brauchen Zeit für sich selbst und um ihre Batterien wieder aufzuladen.

WEITERE INFORMATIONEN

Ihr Arzt oder andere Fachkräfte können ihnen in Gesundheitsfragen weiterhelfen.



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