



El cuidado de la persona con la enfermedad de Parkinson Hacer vida normal

Respiro – una pausa en los cuidados.

“Las pocas horas que estoy fuera me renuevan”

- Cuidar de alguien puede resultar una tarea muy agobiante. De vez en cuando necesitará una pausa, no tan sólo de los quehaceres cotidianos, sino también de la persona a la que está cuidando. A esto se le llama un respiro.
- Los cuidadores a menudo se sienten culpables por tomarse un respiro. Sin embargo, esto les ayudará a reducir el estrés y a mantener su salud física y emocional. También mejorará la relación de cuidados al introducir variedad y estímulo, y garantizar que ni el cuidador ni el paciente se aíslen socialmente.
- El respiro puede comprender desde que alguien se siente ocasionalmente con el paciente, su atención regular en un centro de día, su permanencia provisional en un centro.
- Los amigos y la familia normalmente se sienten felices al poder ayudar, siempre que no sientan que se les exigen cosas irrazonables. Pueden pasar unas cuantas horas con el paciente, o invitarles a que se queden el fin de semana. La ayuda con los quehaceres domésticos tales como la plancha, la colada o pasar la aspiradora, a hacer la compra o a recoger las recetas pueden reducir la carga que recae indirectamente en los cuidadores.

Esta información ha sido elaborada por profesionales y por miembros legos del Inforpark Project

Última actualización: 07/02/04



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

- Los centros de día ofrecen un entorno seguro fuera del hogar durante unas horas. Normalmente se ofrece servicio de transporte y de comedor, así como otros servicios como peluquería, podología y aseo personal. Algunos centros no pueden aceptar a gente que no sea independiente.
- En algunas zonas, el hospital local de día puede ofrecer a los pacientes sesiones regulares de rehabilitación así como consultas con médicos y enfermeras, a la vez que ofrecen un respiro a los cuidadores.
- Los servicios de asistencia a domicilio o de cuidadores voluntarios pueden ofrecer un cuidado y una supervisión general durante unas horas, o por la noche. Algunas organizaciones pueden organizar excursiones u otras actividades, según las necesidades de la persona a la que esté cuidando.
- Pueden organizarse vacaciones especialmente organizadas para las personas dependientes, tanto para sólo el paciente como para ambos.

MÁS INFORMACIÓN

Puede obtener información sobre los servicios de cuidado locales a través del **departamento de servicios sociales** (o a veces a través del médico de cabecera o del servicio hospitalario, en caso de que los problemas médicos del paciente sean más graves). Su precio y su disponibilidad varían según el lugar.

Carers UK ha publicado un folleto sobre 'Tomarse un respiro' y pueden contactarse al 0808 808 7777 (<http://www.carersonline.org.uk>)

The **Parkinson's Disease Society** (tel 020 7931 8080) proporciona información sobre las vacaciones para personas con EP. (<http://www.parkinsons.org.uk>)

The **Crossroads Association** (tel: 0845 450 0350; <http://www.crossroads.org.uk>) ofrece ayuda práctica a los cuidadores para que disfruten de tiempo libre.



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