



Parkinsoni tõvega inimese abistamine tõusmisel ja liikumisel

Parkinsoni tõvega inimeste toetamine:

Mida peavad tugiisikud teadma

“See on toetamise füüsiline külg, mida ma pean kõige raskemaks – mulle peab õpetama, kuidas õigesti tõsta”

- Parkinsoni tõvega (PT) inimese hooldamise hulka kuulub sageli ka abistamine liikumisel. On väga tähtis, et oleksite selleks ette valmistatud ja teeksite seda õigesti. Kellegi liigutamine, kes on ebastabiilne ja ise ennast liigutada ei saa, võib olla ohtlik mõlemale.
- Veenduge kindlalt, et tõstate ja liigutate haiget õigesti. Vale tõstmistehnika võib põhjustada seljavigastusi, kukkumisi ja muid õnnetusi. Kui võimalik, paluge haige tõstmisel ja liigutamisel kedagi appi.
- Püüdke alati jälgida järgmisi reegleid:
 - Seletage alati inimesele, keda aitama hakkate, mida te teete
 - Veenduge, et lähem ümbrus on turvaline – kõrvaldage ümbrusest kõik takistused
 - Püüdke olla kindel, et kõrgus, kus tegutsete, on sobiv – kõrgem tugitool või lisamadrats muudavad tõstmise lihtsamaks
 - Julgustage abistatavat end iseseisvalt võimalikult palju liigutama
 - Püüdke liigutada veeretades, kallutades või pöörates ja tõsta nii vähe kui võimalik

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

- Kui peate haiget tõstma, seiske talle lähedale, pange oma jalad veidi harki, et oleks kindel tugi, kõverdage veidi põlvi ja/ või puusi, mitte selga, ja pingutage oma kõhulihaseid

- Õde või füsioterapeut oskavad teile ette näidata turvalist tõstmise ja liigutamise tehnikat ning teiega koos seda harjutada.

- Tegevusterapeut oskab teile soovitada abivahendeid ja -seadmeid lihtsamaks ja turvalisemaks liigutamiseks. Nende hulka kuuluvad teisaldatavad raamid ja tõstukid.

- Mõnel pool korraldatakse tugiisikutele lühikursusi, kus õpetatakse õiget tõstmise ja liigutamisoskusi.

LISAINFORMATSIOON

Parkinsoni Haiguse Selts toetab ja informeerib tugiisikuid

info@parkinson.ee

www.parkinson.ee

<http://www.parkinsons.org.uk>

Kasulik kirjandus:

Staying Sane: Managing the Stress of Caring

Lesley Bell, Tanya Arroba. Age Concern Books, Age Concern England; ISBN: 0862422671

Kasulikud viited:

The Caregivers handbook

<http://www.acsu.buffalo.edu/~drstall/hndbk0.html>

Caregiver survival resources

<http://www.caregiver911.com>

The Princess Royal Trust for Carers

www.carers.org/how-we-can-help

