



Tugiisiku enesejälgimine

“Ma rääkisin arstile, et minu arust on see vahel raske ja tema ütles ‘teil on oma elu’. Sel põhjusel läksin kõrvalist abi otsima”

Parkinsoni tõvega inimeste toetamine

Eluga toimetulek

- Tugiisikuna võite oma hoolealuse vajadustesse niivõrd keskenduda, et teie enda tervis võib kannatada. Oma tervise eest hoolitsemine on sama tähtis kui teiste tervise eest hoolitseminegi. Hoolimatus ei ole teile kummalegi hea. Tehke hooldamisetöös söögi-, võimlemis- ja lõõgastuspause.
- Te peate püsima võimalikult heas vormis, sööma tasakaalustatud toitu, rohkelt värsked puu- ja juurvilju. Jälgige oma kaalu ja vältige üle- ja alatoitumist. Jooge piisavalt vedelikku (soovitavalt 8 kuni 10 tassi päevas) ja alkoholi tarbige mõõdukalt. Hoiduge palju suitsetamast ja loobuge sellest, kui võimalik.
- Isegi siis, kui olete tugiisikuna füüsiliselt tegus, peaksite leidma aega regulaarseks võimlemiseks. Lihtsad tegevused, näiteks liikumine muusika saatel, ergutav jalutuskäik kauplustesse või aiatöö, aitavad teil tunda end palju energilisemana ja see annab võimaluse aeg-ajalt rutiinist välja saada. Püüdke autoga vähem sõita. Rühmategevused, näiteks aeroobika, tantsimine või ujumine, on tervislikud ja lõbusad ning on nii suhtlemis- kui liigutamistegevused.
- Püüdke vältida stressi, õppides lõõgastuma, planeerides otstarbekalt oma aega ning magades korralikult. Ärge tundke end süüdi, kui te pole alati käepärast aitamas. Varuge iga päev endale veidi aega vaikes ruumis põhjalikuks lõõgastumiseks ja lihaspinge leevendamiseks.

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

•Tunnetage depressioonimärke (näiteks naudingutunde kadumine, jõuetus- ja süütunne, magamatus ja väsimus, pidev halb meeleolu, ärrituvus ja nutuhood). Varane diagnoosimine on tähtis, kuna sümptomeid saab siis ravida nõustamise ja/või ravimitega. Pöörduge oma perearsti või teiste spetsialistide poole, keda usaldate.

•Taastage oma seltsielu. Te võite tuttavatega ühendust võtta telefonitsi ja võite neid tihedamalt külla kutsuda. See on stimuleeriv ja mõjub kõigile hästi.

•Veenduge, et te pole hooletusse jätnud ei iseenda ega ka oma hoolealuse regulaarset tervisekontrolli – sealhulgas hambaarsti ja silmaarsti. Mõistlik on lasta nii ennast kui ka hoolealust igal aastal gripi vastu vaktsineerida.

•Ärge sundige end liiga palju. Kui tunnete end ärritavana, tujukana või olete väsinud, siis on aeg teha paus. Kui hoolealust on raske üksi jätta, paluge mõnel teist pereliiget või vabatahtlikku abilist lühiajaliselt end asendada. Te vajate puhkeaega ja 'laadimise' aega.

LISAINFORMATSIOON

Teie arst või õde annab üldisi nõuandeid tervise suhtes.

Kasulik kirjandus:

'A Carer's Guide to Good Health', by Lynette Cusak and Sheryl Navin, published in 1994 by Michelle Anderson Publishing. ISBN 0 855 72207X

'Better Health in Retirement', by Anne Roberts, published in 2001 by Age Concern London. ISBN 0 862 422 515.

