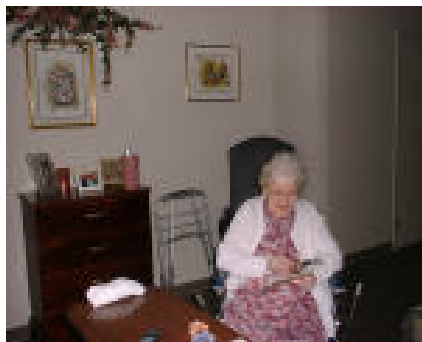


# Lühike puhkus – paus tugitöös

*“Mõni tund eemal muudab kõik teiseks”*

- Kellegi hooldamine või olla kurnav. Ajuti vajate te puhkust, mitte ainult kodutööst, vaid ka hoolealusest.
- Tugiisikud tunnevad end puhkust võttes tavaliselt süüdi. Siiski aitab see vähendada stressi ja säilitada füüsilist ja vaimset tervist. Samuti parandab see omavahelisi suhteid, tuues kaasa vaheldust ja erksust ning väldib nii tugiisiku kui ka hooldatava ühiskondlikku eraldatust.
- Lühike puhkus võib alata lühikesest eemalolekust kuni regulaarse päevakeskuse või klubi küllastamiseni ja isegi kuni hooldatava lühiajalise paigutamiseni hooldekodusse.
- Sõbrad ja perekond aitavad tavaliselt meeeldi, ilma et nad tunneksid end ülemääraselt kurnatuna. Nad võivad olla nõus regulaarselt hooldatava juures mõne tunni või vahetevahel terve nädalavahetuse veetma. Abi majapidamistöodes, näiteks triikimine, pesupesemine, tolmuvõtmine, toidu ostmine või retseptide järel käimine vähendab tugiisiku koormust.



**Parkinsoni tõvega inimeste toetamine**

**Eluga toimetulek**

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

- Päevakeskused pakuvad mõneks tunniks kodust väljaolemiseks turvalist keskkonda. Tavaliselt pakutakse transporti ja toitu, vahel ka juuksuriteenust või vannitamisvõimalust. Mõned keskused küll ei suuda vastu võtta raskemas seisundis inimesi.
- Mõnes piirkonnas võtavad kohalikud päevahaiglad patsiente regulaarsele taastusravile ja pakuvad meditsiinilist ja õendusabi ning tugiisik saab sel ajal puhata.
- Spetsiaalsed teenistused või vabatahtlikud abistajad võivad pakkuda üldist hooldust ja valvamist mõne tunni või ööpäeva jooksul. Mõned organisatsioonid korraldavad väljasõite või teisi tegevusi vastavalt hooldatava vajadustele.
- Puhkust korraldatakse ka spetsiaalsete vajadustega raskemas seisundis patsientide hooldajatele, samuti tugiisikule ja hooldatavale koos.

## LISAINFORMATSIOON

Informatsiooni hooldusasutuste kohta saab perearstilt või kohalikust sotsiaalabiametist.

Teavet leiab ka

<http://www.parkinson.ee/kuhu.htm>

[www.epikoda.ee](http://www.epikoda.ee)

[www.sm.ee](http://www.sm.ee)

[www.riigiteataja.ee](http://www.riigiteataja.ee)

### ***Kasulikud viited:***

Carers UK

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

Parkinson's Disease Society

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

Crossroads Association

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



## Enesekehtestamine

*“Tihti ma tean, mida öelda tahaksin, kuid ei julge. Nad võivad olla asjatundjad, aga nad ei tea alati kõike ”*

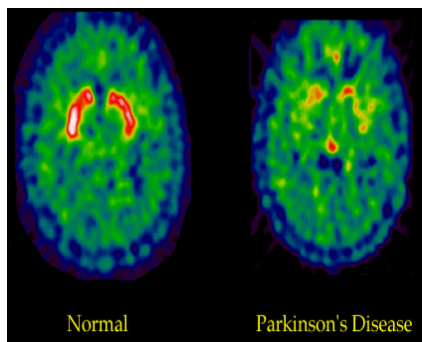
- Tugiisikutel on sageli raskusi enese kehtestamisega, nad võivad kaotada enesekindluse ja enesest lugupidamise. Te võite end süüdlasena tunda, kui ütlete ‘ei’ millegi kohta ja ütlete mõnikord vastu tahtmist ‘jah’. Teile võib tunduda keeruline paluda abi ja tunnete end süüdi ja kimbatuses, kui abi pakutakse.

- Teil on õigus anda teistele teada, mida tunnete või vajate. Kui te seda ei tee, eitate oma tähtsust ja tekitate stressi iseendale ja teistelegi. Teised inimesed ei oska lugeda teie mõtteid. Neil on õigus teada ja mõista teie tundeid.

- Enesekindlus aitab säilitada ja soodustada suhteid oma hooldatava, teiste pereliikmete ja spetsialistide vahel. Enesekehtestamine tähendab olla positiivne, kuid mitte agressiivne.

- Peate olema kindel oma arvamuses ning soovides ja küsima peab otse. Ärge kasutage kaudseid vihjeid, see võib tekitada mittemõistmist. Väheveenev käitumine võib olla teisi ärritav ja võite jääda piisava tähelepanuta.

- Kui keegi palub teil midagi teha, jälgige oma sisemist reaktsiooni. Ärge öelge ‘jah’ lihtsalt seetõttu, et seda oodatakse. Ausus tekitab lugupidamist. Pidage meeles, et te vastate ainult küsimusele ja alati leidub ka muid lahendusi.



## Parkinsoni tõvega inimeste toetamine

### Eluga toimetulek

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

•Õppides 'ei' ütlema, annab see enesekindlust elus läbi lüüa ja vähendab stressi. Ärge otsige vabandusi, mis jätavad võimaluse teile edasist survet avaldada, et muudaksite oma arvamust.

•Hoolitsege positiivsete inimestevaheliste kontaktide eest, näiteks suhtlemise alguses komplimente tehes ja oma tundeid väljendades. Hoiduge kritiseerimisest, öelge vajadusel 'ei' ning lõpetage ebameeldivad vestlused.

•Olge alati positiivne teiste inimeste suhtes, näiteks nii:

- olge oma soovis kindel
- võtke vastu pakutav abi
- võtke vastu komplimente
- vabandage, kui vaja
- tunnistage oma vigu
- jääge kindlaks sellele, mida öelda tahate

## LISAINFORMATSIOON

Täiskasvanute koolituskeskused korraldavad enesekehtestamise kursuseid, mis on kõigile soovijatele avatud. Mõned kursused on mõeldud naistele.

### ***Kasulik kirjandus:***

Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Mathew McKay. Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat. Tallinn 2000. 'Assertiveness Step by Step', by Windy Dryden and Daniel Constantinou, published in 2004 by Sheldon Press. ISBN 0 859 699 250

### ***Kasulikud viited:***

The Princess Royal Trust for Carers

[www.carers.org](http://www.carers.org)





## Parkinsoni tõvega inimeste toetamine

## Kust saada rohkem informatsiooni

# Kirjalikud allikad (raamatud ja voldikud) Parkinsoni tõvega inimeste tugiisikutele

Parkinsoni tõve (PT) kohta on avaldatud rida raamatuid. Eesti keeles on ilmunud kaks raamatut, neid saab Parkinsoni Haiguse Seltsi kaudu. Eesti autoritelt on ilmunud ka mitmeid artikleid (<http://www.parkinson.ee/kirjandus.htm>). Inglisekeelset kirjandust on võimalik otsida ja osta interneti kaudu [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk)

### ***Eestikeelsed raamatud:***

Toomas Asser. Parkinsoni tõbi: nõuandeid haigetele ja nende peredele, 1996.

Pille Taba, Ülle Krikmann. Parkinsoni tõbi: nõuandeid haigetele ja nende peredele II, 1999.

### ***Inglisekeelsed raamatud:***

'Caring for the Parkinson's patient: a practical guide', by Thomas Hutton, Ray Lynne Dippel and Nathan Slewett, published in 1990, by Prometheus Books UK. ISBN 0 879 755 628

'Parkinson's At Your Finger Tips', by Marie Oxtoby and Adrian Williams, published in 2002 by Class Publications, London. ISBN 1 872362 96 6

'Parkinson's Disease: A Guide for Patient and Family', by Jacob Sage and Roger Duvoisin, published in 2001 by Lippincott, Williams and Wilkins. ISBN 0 781 729777

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

'Parkinson's disease: a self-help guide for patients and carers', by Marjan Jahanshahi and C David Marsden, published in 2000, by Demos Publishing Inc. ISBN 1 888 799 382

'Understanding Parkinson's Disease', by J Pearce and Tony Smith, published in 2000 by Family Doctor Publications, London. ISBN 1898 20 5868

'Parkinson's Disease: A Self-care manual', edited by RK Griffiths and EH Coene, published in 2000 by the September Foundation, Amsterdam. ISBN 90 72248 481

'Parkinson's Disease : 300 tips for making life easier', by Shelley Peterman Schwarz, published in 2002, by Demos Medical Publishing. ISBN 1 888 79965X

'Choices for the Carer of an Elderly Relative', by Marina Lewycka, published in 2004 by Age Concern Books, London. ISBN 0862 423 759

'The Parkinson's Disease Handbook : the essential guide for sufferers and carers', by Harvey Sagar, published in 2002 by Vintage/Ebury ISBN 009 188 3873

'Carer's Guide to Moving and Handling Patients', by Peter Chrisp, published in 1999 by The National Back Pain Association. ISBN 0 953 058 263

'The Carer's Handbook', published in 1997 by Dorling Kindersley. ISBN 0 75 130 4646

'100 Questions and Answers about Parkinson's Disease', by Abraham Lieberman, published in 2002 by Jones Bartlett Publishers International. ISBN 0 7637 04334





## Parkinsoni tõvega inimeste toetamine

### Kust saada rohkem informatsiooni

# Internetileheküljed Parkinsoni tõvega inimeste tugiisikutele

PTd ja tugitööd käsitavaid internetilehekülgi on sadu, kuid nagu kõikide internetilehekülgede puhul, on kvaliteet väga kõikum.

Eesti keeles on võimalik PT kohta saada informatsiooni kodulehelt [www.parkinson.ee](http://www.parkinson.ee)

*Mõned kasulikud viited PT ja tugiisikute kohta:*

Caregiver Factsheets on PD

<http://www.caregiver.org/factsheets/parkinsons.html>)

Care Direct : information and help for older people

<http://www.caredirect.gov.uk>

Caregiver Empowerment

<http://www.care-givers.com>

Caregiver Handbook

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

Caregiver survival

<http://www.caregiver911.com>

Carers UK : Carers Online

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

Caring about Carers : UK Government site for carers

<http://www.doh.gov.uk/carers>

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

Counsel and Care

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

Crossroads: Caring for Carers

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

European Parkinson's Disease Association (EPDA)

<http://www.epda.eu.com>

NHS Direct Online

<http://www.nhsdirect.nhs.uk>

Parkinson's Disease Society (UK)

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

Parkinson's Disease Caregiver Information

[www.parkinsonscare.com](http://www.parkinsonscare.com)

PD Caring and Coping

<http://www.parkinson.org/care4.htm>

Parkinson's Disease Information Centre

[www.pdic.jeffreyskaye.com](http://www.pdic.jeffreyskaye.com)

PDINDEX: a directory of PD information on the internet

[www.pdindex.com](http://www.pdindex.com)

Parkinsonpoly

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

PD teaching presentation for families, patients and rehabilitation team members

[www.dna2z.com/projects/PD](http://www.dna2z.com/projects/PD)

Princess Royal Trust for Carers

<http://www.carers.org>

