

# Itsestä huolehtiminen



## Elämän sujuminen

*”Kerroin lääkärille, että hoitaminen alkaa käydä minulle raskaaksi ja hän sanoi, että teillä on oma elämä. Sen takia sain ulkopuolista apua”.*

- Omaisensa on helppo keskittyä niin täydellisesti hoidettavansa tarpeisiin, että oma terveys alkaa kärsiä. Tämä ei auta kumpaakaan. Omasta terveydestä huolehtiminen on olennaisen tärkeää myös silloin, kun huolehtii toisesta. Tulisi syödä, liikkua ja rentoutua riittävästi hoitamisen ohella.
- On tärkeää, että kuntoillette mahdollisuuksien mukaan ja syötte monipuolista ruokaa, mikä sisältää runsaasti tuoreita hedelmiä ja vihanneksia. Tarkkaile painoanne ja välttäkää syömästä liikaa tai liian vähän. Nauttikaa riittävästi nesteitä (suositellaan 8-10 lasillista päivässä) ja käyttäkää alkoholia vain kohtuudella.
- Yksinkertaiset liikuntamuodot, kuten liikkuminen musiikin tahdissa, reipas kävely kauppaan tai puutarhatyöt katkaisevat päivittäisen rutiinin ja antavat Teille voimia jaksaa. Käyttäkää autoa mahdollisimman vähän. Ryhmässä liikkuminen, kuten tanssiminen tai uinti, on hauskaa ja terveellistä ja antaa kuntoilun ohella tilaisuuden solmia sosiaalisia suhteita.
- Rentoutumisen opettelu, ajan käytön hallinta ja säännöllinen yöuni ovat keinoja, joilla voitte välttää stressiä. Älkää tunteko syyllisyyttä avun vastaanottamisesta, jos sitä tarjotaan Teille. Varatkaa ainakin muutama minuutti aikaa joka päivä siihen, että rentoutatte itsenne ja lihaksenne tietoisesti rauhallisessa huoneessa ilman häirintää.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : April 2004



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

- Tunnistakaa masennuksen merkit (ilottomuus, voimattomuuden ja syyllisyyden tunteet, unettomuus ja väsymys, jatkuva alakuloisuus, herkkä mielensä pahoittaminen tai itkuisuus). Varhainen tunnistaminen on tärkeää, sillä masennusta voidaan hoitaa terapialla ja/tai lääkkeillä. Kysykää neuvoa omalta lääkäriltä tai muilta ammattihenkilöiltä, joihin luotatte.
- Vaalikaa sosiaalisia suhteitanne. Pitäkää ystäviinne yhteyttä puhelimitse tai kutsukaa heitä kylään. Tämä piristää Teitä ja tuottaa iloa kaikille.
- Varmistakaa, ettette laiminlyö omia, säännöllisiä lääkärintarkastuksianne – tämä koskee myös hammaslääkärin tarkastuksia, näön tarkastuksia ja jalkojen hoitoa.
- Älkää yrittäkö yksin jaksaa liian kauan. On aika pitää tauko, jos tunnette itsenne koko ajan väsyneeksi tai tulette hermostuneeksi ja pahantuuliseksi. Jos Teidän on vaikea jättää läheistänne yksinään, harkitkaa muiden perheenjäsenten avun, kunnallisen avun tai vapaaehtoispalvelujen käyttämistä säännöllisesti. Tarvitsette omaa aikaa rentoutumiseen ja ”akkujen lataamiseen”.

## LISÄTIETOA

Lääkäri tai hoitohenkilökunta neuvoo terveyteen liittyvissä asioissa.

