

# Hengähdystauko huolenpidossa

Image: [www.freeimages.co.uk](http://www.freeimages.co.uk)

## Elämän sujuminen

*”Muutama tunti vapaata tekee olon aivan erilaiseksi.”*

- Toisesta huolehtiminen on vaativaa. Toisinaan tarvitsette taukoa päivittäisistä askareista ja etäisyyttä myös henkilöstä, jota hoidatte. Tätä kutsutaan hengähdystauoksi.
- Omaiset tuntevat usein syyllisyyttä siitä, että he pitävät taukoa. Tauko auttaa kuitenkin lievittämään stressiä ja ylläpitämään fyysistä ja emotionaalista terveyttä. Tauko parantaa myös hoitosuhdetta siten, että se tarjoaa vaihtelua ja piristystä ja varmistaa sen, etteivät kumpikaan, omainen tai sairastunut, eristäydy sosiaalisesti.
- Hengähdystauko voi vaihdella siten, että joku tulee sairastuneen seuraksi kotiin tai sairastunut menee päiväkeskukseen.
- Ystävät ja perheenjäsenet auttavat yleensä sillä edellytyksellä, ettei heihin kohdisteta kohtuuttomia vaatimuksia. He voivat ehkä viettää aikaa säännöllisesti muutaman tunnin kerrallaan sairastuneen luona tai sitten ottaa hänet luokseen silloin tällöin. Kotiaskareissa avustaminen (kuten silittäminen, pyykinpesu, imurointi, kaupassakäynti tai lääkkeiden noutaminen) voi vähentää omaisen ”taakkaa” välillisesti.
- Terveyskeskuksen, palvelukeskuksen tai vanhainkodin lyhytaikaishoito voi olla ratkaisu silloin, kun omainen tarvitsee hengähdystauon.

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

- Suomen Parkinson-liitto järjestää yhdessä lomajärjestöjen kanssa Parkinsonin tautia sairastaville ja heidän omaisilleen lomatoimintaa (tuetut lomat).

## LISÄTIETOA

Saatte tietoa palveluista sosiaalitoimistosta. Palvelujen hinnat ja saatavuus vaihtelevat paikkakunnittain.

Suomen Parkinson-liitto ry  
Erytisosaamiskeskus Suvituuli  
PL 905  
20101 TURKU  
Käyntiosoite:  
Suvilinnantie 2  
20900 TURKU  
Puh. 02-274 0400  
Fax. 02-274 0444  
Sähköposti: [parkinson-liitto@parkinson.fi](mailto:parkinson-liitto@parkinson.fi)  
Kotisivut: [www.parkinson.fi](http://www.parkinson.fi)



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