



## Βοηθώντας τον ασθενή με Πάρκινσον να σηκωθεί και να κινηθεί

*“Είναι ο φυσικός τρόπος του να φροντίζεις αυτό που βρίσκω πιο δύσκολο – Έπρεπε να διδαχτώ το πως θα σηκώνω κάποιον σωστά.”*

### Φροντίζοντας ασθενείς με Πάρκινσον, Τι πρέπει να γνωρίζουν οι φροντιστές

- Το να φροντίζεις κάποιον με Πάρκινσον μπορεί συχνά να περιλαμβάνει τη συχνή μετακίνηση του. Είναι σημαντικό να είσαι πλήρως προετοιμασμένος και να το κανείς αυτό με το σωστό τρόπο. Το να μετακινείς κάποιον ασταθή ή ακίνητο μπορεί να αποβεί επικίνδυνο και για τους δυο σας.

- Είναι πολύ σημαντικό να σιγουρευτείς ότι χειρίζεσαι και ότι σηκώνεις τον ασθενή σωστά. Λανθασμένες τεχνικές στο να τον σηκώνεις μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα μέσης, πεσίματα και ατυχήματα. Όποτε είναι δυνατό προσπάθησε να φέρεις κάποιον να σε βοηθήσει να μετακινήσεις τον ασθενή, από το να το κανείς μόνος σου..

- **Κάποιοι γενικοί κανόνες που θα πρέπει πάντα να ακολουθείς**

- Πάντα να προειδοποιείς τον ασθενή για το τι πρόκειται να γίνει

- Βεβαιώσου ότι το γύρω περιβάλλον είναι ασφαλές – μετακίνησε κάθε εμπόδιο

- Βεβαιώσου ότι το ύψος που εργάζεσαι είναι κατάλληλο – μια ψηλότερη καρεκλά, η επιπλέον στρώματα στο κρεβάτι μπορούν να σε βοηθήσουν.

- Παρότρυνε το άτομο που μετακινείς να κάνει όσα περισσότερα μπορεί μόνος του.

- Προσπάθησε να μετακινείς τον ασθενή με ελαφρά κουνήματα και γυρίσματα και σήκωνε πάντα σιγά σιγά.

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

•Όταν πρέπει να σηκώσεις στάσου κοντά στον ασθενή, άνοιξε τα πόδια σου ώστε να είσαι σταθερός, πάντα λύγιζε τα γόνατα σου και τους γοφούς και όχι τη μέση σου και τέντωσε τους κοιλιακούς σου..

•Οι νοσηλεύτριες της κοινότητας(που μπορείς να επικοινωνήσεις μέσω του οικογενειακού σου ιατρού) η ο φυσιοθεραπευτής μπορούν να σου υποδείξουν πως να σηκώνεις με ασφάλεια και τεχνικές και να τις εξασκήσεις μαζί τους.

•Ένας εργοθεραπευτής μπορεί να σε συμβουλέψει σε κατάλληλα βοηθήματα και εξοπλισμό που μπορούν να κάνουν την μετακίνηση πιο εύκολη και πιο ασφαλή.

•Σε μερικές περιοχές υπάρχουν μικρά προγράμματα για φροντιστές που διδάσκουν καλό χειρισμό και τεχνικές για σηκώνεις τον ασθενή.Ο οικογενειακός γιατρός η ειδικές υπηρεσίες του νοσοκομείου πρέπει να είναι ενήμεροι για αυτά.

## ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η ένωση ασθενών με Πάρκινσον(τηλ 020 7931 8080; <http://www.parkinsons.org.uk>) και Carers UK (0808 8087777; <http://www.carersonline.org.uk>) μπορούν να βοηθήσουν τους φροντιστές

### *Χρήσιμα βιβλία περιλαμβάνουν:*

Μείνε λογικός : Κουμαντάροντας το άγχος της φροντίδας  
Lesley Bell, Tanya Arroba. Age Concern Books, Age Concern England; ISBN: 0862422671

### *Χρήσιμες ιστοσελίδες:*

Το εγχειρίδιο του φροντιστή  
<http://www.acsu.buffalo.edu/~drstall/hndbk0.html>

Οδηγός επιβίωσης του φροντιστή

<http://www.caregiver911.com>

Το Princess Royal Trust για φροντιστές

[www.carers.org/how-we-can-help](http://www.carers.org/how-we-can-help)

