



Φροντίζοντας ανθρώπους με Πάρκινσον, Συνεχίζοντας τη ζωή

Φροντίζοντας τον εαυτό σου σαν φροντιστής

“Είπα του γιατρού ότι το βρίσκω πολύ δύσκολο και αυτός μου είπε «έχεις τη δικιά σου ζωή». Γι αυτό ζήτησα εξωτερική βοήθεια.”

•Σαν φροντιστής είναι, είναι πολύ εύκολο να επικεντρωθείς στα προβλήματα του ασθενή, που ξεχνάς ότι η υγεία σου δεν βρίσκεται σε καλό δρόμο. Αυτό δεν θα βοηθήσει κανέναν από τους δυο. Το να φροντίζεις τον εαυτό σου είναι εξίσου σημαντικό όπως να φροντίζεις κάποιον άλλον. Βρες χρόνο να φας, να χαλαρώσεις και να ασκηθείς.

•Πρέπει να είσαι σε φόρμα και να έχεις μια ισορροπημένη διατροφή με μπόλικα φρούτα και λαχανικά. Πρόσεξε το βάρος σου και απέφυγε τις καταχρήσεις και τις υπερβολές. Πίνε αρκετά υγρά (8 με δέκα κούπες ημερησίως) και πίνε αλκοόλ με μέτρο. Απέφυγε το τσιγάρο και αν μπορείς σταμάτησέ το.

•Ακόμα και αν είσαι πολύ ενεργός ως φροντιστής θα πρέπει να βρίσκεις χρόνο να γυμνάζεσαι. Απλές δραστηριότητες, όπως χορό, βόλτα στα μαγαζιά και λίγο κηπουρική μπορούν να σε κάνουν πιο ενεργό και να σου προσφέρουν διάλειμμα από τη καθημερινότητα. Προσπάθησε να χρησιμοποιείς λιγότερο το αυτοκίνητο. Ομαδικές δραστηριότητες όπως ο χορός, και η κολύμβηση, σου δίνουν την ευκαιρία να γυμναστείς άλλα και να κοινωνικοποιηθείς.

•Προσπάθησε να αποφύγεις το περιττό άγχος, μαθαίνοντας να χαλαρώνεις, να προγραμματίζεις τον ελεύθερο σου χρόνο και να κοιμάσαι συχνά. Μην νιώθεις ένοχος όταν δέχεσαι βοήθεια. Προσπάθησε τουλάχιστον για μερικά λεπτά της ημέρας να χαλαρώνεις σε ένα ήσυχο δωμάτιο χωρίς θορύβους.

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

•Αναγνώρισε σημάδια κατάθλιψης (π.χ διάθεση για διασκέδαση, αισθήματα αδυναμίας και ένοχες, λιγοςτός ύπνος και κούραση, συνεχώς άκεφος). Έγκαιρη αναγνώριση είναι απαραίτητη καθώς τα συμπτώματα αυτά μπορούν να αντιμετωπιστούν με φάρμακα και συμβουλευτική . Ζήτησε τη συμβουλή του οικογενειακού σου γιατρού η από κάποιον άλλο ειδικό που εμπιστεύεσαι.

•Προσπάθησε να διατηρήσεις τις κοινωνικές σου υποχρεώσεις . Μπορείς να παραμείνεις σε επαφή μέσω τηλεφώνου και καλώντας κόσμο να σε επισκεφτεί. Αυτό θα είναι δυναμωτικό και ευχάριστο για όλους.

•Βεβαιώσου ότι κανείς συχνά τεστ υγείας καθώς και ο ασθενής, συμπεριλαμβανομένου επίσκεψη στον οδοντίατρο. Είναι σημαντικό και για τους δυο σας να κάνετε το εμβόλιο της γρίπης κάθε χρόνο.

•Μην πιέζεις τον εαυτό σου πολύ ή για πολύ καιρό. Αν πιάνεις τον εαυτό σου να είναι άκεφος η να είσαι κουρασμένος συνεχώς, είναι καιρός να κανείς διάλειμμα. Αν είναι δύσκολο να αφήσεις τον ασθενή, ζητά από κάποιο μέλος της οικογένειας η κάποιες εθελοντικές υπηρεσίες να σε αντικαταστήσουν. Χρειάζεσαι χρόνο για τον εαυτό σου για χαλάρωμα και «γέμισμα μπαταριών».

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο γιατρός σου, ειδικό νοσηλευτικό προσωπικό, μπορούν να σου εξηγήσουν περισσότερα τα δικαιώματα σου ως φροντιστής

Χρήσιμα βιβλία περιλαμβάνουν:

‘Οδηγός φροντιστών για καλή υγεία’, by Lynette Cusak and Sheryl Navin, published in 1994 by Michelle Anderson Publishing. ISBN 0 855 72207X

‘Καλύτερη υγεία στην συνταξιοδότηση’, by Anne roberts, published in 2001 by Age Concern London. ISBN 0 862 422 515.

