

# Μοιραζοντας τη φροντίδα- Αποδέχομαι εξωτερική βοήθεια



## Φροντίζοντας ανθρώπους με Πάρκινσον, Συνεχίζοντας τη ζωή

*‘Ανακάλυψα ότι δεν μπορώ να τα κάνω όλα μόνος μου – άλλα είναι δύσκολο να αφήνεις άλλους να ανακατεύονται στη ζωή σου*

▪ Οι περισσότεροι οικογενειακοί φροντιστές, θεωρούν τη φροντίδα σαν καθήκον. Για πολλούς είναι μια πράξη αγάπης και αναλαμβάνουν το ρόλο αυτό πολύ σοβαρά. Αυτό μπορεί να τους φέρει μεγάλη δυσκολία στο να δεχθούν βοήθεια από άλλους.

▪ Οι ασθενείς του Πάρκινσον θα χρειαστούν αναπόφευκτα περισσότερη φροντίδα καθώς η κατάσταση τους θα προχωράει. Έτσι λοιπόν είναι αδύνατον για ένα άτομο όσο αφοσιωμένο κι αν είναι να προσφέρει όση φροντίδα χρειάζεται.

▪ Το να έχεις ανάπαυλα από τη συνεχή φροντίδα είναι καλό τόσο για τον φροντιστή όσο και για τον ασθενή. Σου επιτρέπει να γεμίσεις μπαταρίες και να διατηρείς μια θετική σχέση.

▪ Το να εμπλέκεις και κάποια εξωτερική βοήθεια έχει σαν στόχο να υποστηρίξει τους οικογενειακούς φροντιστές ώστε να μπορούν να φροντίζουν για όσο θέλουν. Δεν είναι θέμα αποτυχίας ούτε εκχώρηση ευθυνών..

▪ Το αν επιτρέπεις σε ξένους να σε βοηθήσουν, η να σου προσφέρουν ένα ευχάριστο διάλειμμα για λίγο χρονικό διάστημα είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα..

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

▪ Είναι συνήθως καλύτερα να δέχεσαι βοήθεια όταν σου προσφέρεται. Το να τη δεχτείς νωρίτερα σημαίνει καλύτερη ποιότητα ζωής και για τους δυο και με αυτό το τρόπο αποφεύγονται οι κρίσεις..

### ▪ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

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

The **Parkinson's Disease Society** (telephone 020 7931 8080) μπορεί να παρέχει πληροφόρηση και υποστήριξη στους φροντιστές (<http://www.parkinsons.org.uk>)

*Χρήσιμα βιβλία περιλαμβάνουν:*

Φροντίζοντας ασθενή με Πάρκινσον : ένας πρακτικός οδηγός ' by Thomas Hutton, Ray Lynne Dippel and Nathan Slewett (editors), published in .

Εγχειρίδιο φροντιστών : πρακτικός οδηγός για να φροντίζεις ηλικιωμένους ασθενείς με αναπηρίες . Dorling and Kindersley. London. ISBN 0-7513-0464-6

*Χρήσιμες ιστοσελίδες:*

Οδηγίες φροντίδας - UK οδηγός ιντερνετ για την φροντίδα και τα δικαιώματα των ηλικιωμένων  
<http://www.caredirections.co.uk>

Φροντιστές Ηνωμένου Βασιλείου

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

Princess Royal Trust για φροντιστές

<http://www.carers.org>

