

## Ανάπαυλα – διάλειμμα από τη φροντίδα.

*“Λίγες ώρες εκτός, κάνουν την διάφορα”*

**Φροντίζοντας  
ανθρώπους με  
Πάρκινσον,  
Συνεχίζοντας τη ζωή**

- Το να φροντίζεις κάποιον, μπορεί να είναι πολύ απαιτητικό. Μερικές φορές θα χρειαστείς ένα διάλειμμα, όχι μόνο από τη καθημερινότητα αλλά και από τον ίδιο τον άρρωστο. Αυτό λέγεται ανακουφιστική βοήθεια.
- Οι φροντιστές αισθάνονται συχνά τύψεις όταν κάνουν ένα διάλειμμα. Εντούτοις, αυτό θα βοηθήσει να μειώσει τα επίπεδα πίεσης και να διατηρήσει τη φυσική και συναισθηματική υγεία. Επίσης θα βελτιώσει τη σχέση φροντίδας με την εισαγωγή ποικιλίας και υποκίνησης, και εξασφαλίζει ότι, ούτε ο φροντιστής αλλά ούτε και ο ασθενής δεν είναι κοινωνικά απομονωμένοι
- Ανακουφιστική βοήθεια μπορεί να κυμανθεί από κάποιον που να κάθεται περιστασιακά με το πρόσωπο που φροντίζεις ή με την συμμετοχή του ασθενή σε ένα κέντρο ημέρας, ή στην μετάβασή του ασθενή σε ένα σπίτι περιποίησης για μια σύντομη παραμονή
- Φίλοι και συγγενείς είναι συνήθως πρόθυμοι να βοηθήσουν, με την προϋπόθεση ότι δεν τους ζητάτε κάτι παράλογο να κάνουν. Μπορούν να περάσουν μερικές ώρες με τον ασθενή, η ακόμη και να τους φιλοξενήσουν για ένα σαββατοκύριακο. Βοήθεια σε συνδυασμό με σπιτικές εργασίες όπως το σιδέρωμα, πλύσιμο η καθάρισμα μπορούν να ελαφρύνουν το πρόγραμμα του φροντιστή σημαντικά

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

- Τα κέντρα βοήθειας προσφέρουν ένα φιλικό και ασφαλές περιβάλλον μακριά από το σπίτι για μερικές ώρες. Οι μετακινήσεις και το φαγητό συνήθως προσφέρονται και άλλες υπηρεσίες όπως το κούρεμα και πλύσιμο είναι μερικές φορές διαθέσιμες. Μερικά κέντρα μπορεί να μην έχουν την δυνατότητα να εξυπηρετούν τα πιο εξαρτημένα άτομα.
- Σε μερικές περιοχές, το νοσοκομείο μπορεί να έχει τη δυνατότητα να προσφέρει στους ασθενείς σεμινάρια αποκατάστασης, και να τους βοηθήσει σε οποιαδήποτε προβλήματα παρουσιαστούν, και ταυτόχρονα να δώσουν μια ανάπαυλα στον φροντιστή.
- Εθελοντές μπορούν να προσφέρουν βοήθεια για μερικές ώρες η κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μερικές οργανώσεις, διοργανώνουν μικρές εκδρομές για τους ασθενείς βασισμένες στις ανάγκες τους.
- Διακοπές για άτομα με Πάρκινσον μπορούν να προγραμματιστούν είτε για τον ένα, είτε και για τους δυο

## ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Πληροφορίες για τοπικά προγράμματα ανάπαυλας μπορούν να αποκτηθούν από τις τοπικές αρχές(η μερικές φορές από τον οικογενειακό γιατρό η από υπηρεσίες του νοσοκομείου αν η κατάσταση του ασθενή είναι σοβαρή). Το κόστος και η διαθεσιμότητα διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή.

**Carers UK** δημοσιεύει βιβλίο on ‘Κάνοντας ένα διάλειμμα ’ και μπορείτε να επικοινωνήσετε on 0808 808 7777 (<http://www.carersonline.org.uk>)

The **Parkinson’s Disease Society** (tel 020 7931 8080) μπορεί να παρέχει πληροφορίες για διακοπές ασθενών με πάρκινσον . (<http://www.parkinsons.org.uk>)

The **Crossroads Association** (tel: 0845 450 0350; <http://www.crossroads.org.uk>) παρέχει πρακτική βοήθεια σε φροντιστές

