

Soovitusi hooldajatele

Elu oli enne Parkinsoni tõve diagnoosi ja jätkub ka pärast seda. Ja teie elu kvaliteet – aga ka abikaasa või teie poolt hooldatava oma sõltub palju sellest, kui heas seisundis te ise olete. Pikaajaline hooldamine 24 tundi ööpäevas ja 365 päeva aastas on nagu oleks teil kogu aeg haige laps. Hooldaja elab justkui kahe inimese elu – oma elu kõrvalt püüab ta aidata veel teist, tehes seda kogu südamest. Tähtis on, et hästi tehtud tööst tekiks rahuldus. Hooldajad teevad väga palju selleks, et haige saaks end tunda mugavalt ja turvaliselt. Hinnakem siis seda tähtsat tööd ja omaenese väärtust. Hooldamine on teadagi üks lõputu tegevus, milles täiuslikkust saavutada tundub võimatu. Ärge sellegipoolest laske süütundel ega vihal võimust võtta. Tunnetage oma igapäevase hoolduse väärtust.

Pikaajalisest rutiinsest tööst vajab igäüks puhkust. Uuringud on tõestanud, et puhkuse võtmine tõstab hooldajate enesekindlust ja kannatlikkust. Peale puhkust tullakse tagasi värskena ja taastununa.

Ärge häbenege väsimust – see on tavaline ööpäevaringse vastutusriikka töö juures. Pidage meeles, et teie põhiülesanne on aidata teile kallil inimesel olla iseseisev.

Puhata võib mitut moodi. Teie puhkeaeg võiks olla:

- mõned tunnid kodus või mujal kellegi teisega või siis üksinda;
- lühike puhkus üksi, sõprade- või abikaasaga, kuid teistes tingimustes;
- telefonikõne või vestlus teile lähedase inimesega, kellega saab muresid jagada;
- käik teatrisse, kinno, kontserdile, raamatukokku, näitusele, kasvõi kohvikusse;
- seotud muude võimalustega, mis aitavad stressi maha võtta.

Et nautida oma puhkust täiel määral, katsuge hästi läbi mõelda, mida saab ära teha enne lahkumist.

- Otsustage, mida teete, kuidas ja kuskohas.
- Õelge teid asendavale inimesele, kuidas vajadusel teiega kontakteeruda.
- Veenduge, et teie asendaja oskab tegutseda nii tavalistes kui ka eriolukorras.
- Kui lähete kodust välja, püüdke kõik ette valmistada: võtke kaasa kõik, mida võiks vaja minna, ostke eelnevalt sõidupiletid, püüdke puhkekohas veel enne kohalejõudmist kõik võimalik ära korraldada.

Ei maksa unustada, et stressivaba tugiisik on teeb oma tööd paremini. Et pingetest hoiduda, tuleb kindlasti pöörata tähelepanu ka endale.

Tehke kindlasti iga päev midagi head enda jaoks – kas või midagi väikest

- Küsige abi ja laske teistel end abistada.
- Arutage ülemusega libiseva töögraafiku võimalikkust.
- Võimelge või andke endale mingit muud füüsilist koormust kord nädalas.
- Varuge aega sõprade ja hobide jaoks.
- Rääkige teiste hooldajate või sarnaste probleemidega maadlevate inimestega.
- Säilitage õppimis- või töökoht; osalege mõnes vabatahtlikus töös.
- Toituge kvaliteetselt ja korralikult.
- Magage hästi - las arst annab nõu, kuidas saaksite välja puhata.
- Hoolditsege oma selja eest.

- Tundke ära stressinähud ja kasutage rahustamisvõtteid. Depressiooni puhul ärge keelduge abist.
- Tehke paus, kui seda vajate.

Pidage meeles, et te ei ole üksi -- teie vajadused on olulised; teie tervis ja tuju on tähelepanu väärt; teie enesekindlus ja tasakaalustatud elu on asendamatu väärtus kahele inimesele.

Dr. I.Rubanovitš

Eesti Parkinsonihaiguse Selts ootab teie küsimusi ja aitab tugiisikuid nende igapäevases töös.