

Tugiisik -- Võrdväärne

Organiseerunud haiged on võrdlemisi uus nähtus Eesti ühiskonnas. Isekeskis saame arutleda paljude mureküsimuste üle. Et organisatsioon edasi areneks, oleneb väga palju meist endast. Ka sellest, kuidas suudame üksteist mõista ja välja sõeluda lahendust nõudvad küsimused. Mõni otsus tuleb teha väga üksmeelselt. Suvel rühmaga matkates ei jäetud kedagi maha, kes halvasti käis. Sõbralikkus ja abivalmidus oma rühmaliikmete vastu on hädavajalik. Sõbrad saavad meid läbi terve elu. Ka siis, kui neid meie kõrval enam ei ole, jäävad kõnelema lohutavad sõnad:

Puhta lumena sa näida tahaks,
Õnnepäikesega koos ka tõsta pead!
Maha jätta soovid kõik mis paha,
Soovid omada vaid ülimat ja head...

On väga hea, kui inimestes säilib armastuse suhe. Selle suhte eest peab aga väga hoolitsema, et see ei kustuks, ei tuhmuks, et miski seda suhet ei tumestaks. Edu armastuses eeldab head südametunnistust ja ausust, truudust omaenese väärtushinnangutele.

Armastusest looduse vastu kasvatame kodudes toataimi ja peame lemmikloomi.

Palavast kodumaa-armastusest kirjutab Lydia Koidula:

Mitte meie oma tasu
Ärgu sõlmigu neid nüüd
Isamaa, kuid sinu kasu
Olgu meie elu püüd.

Mitte uhkustuste ori
Mitte kiidetuste köis
Sulle saagu kaljupõhi
Sulle meie eluõis!

Mõnikord vaevab meid väsimus ja kurnatus. Seda võib põhjustada pikaldase kroonilise haiguse perioodiline ägenemine. Ja küll on siis hea tunne, kui keegi ootamatult küsib: "Kuidas on su tervis? Kuidas sa end tunned? Mis sind häirib?" Keegi tundis sulle kaasa. Ta huvitus sinust. Ta aitab oma kaasaelamisega sinu probleeme lahendada. Sa tunned kergendust, kui saad rääkida kellegi võrdväärsega oma muredest. Rääkige siis julgesti! Kui te oma muredest ei räägi, ei saa teid ka keegi aidata.

Kust leida elujõudu?

Mõnikord piisab heast sõnast. Ka sõbralik pilk tähendab palju!

Elu jooksul puutume kokku nii mure kui ka leinaga. Mure saab murtud, kui probleem laheneb. Lein vajab pikemaajalist väljaelamist.

Juhan Liiv väljendab kurbust nii:

Tule öö pimedus
Võta mind sülle!
Minu päike ei tunne mind
Öö jäänud mulle

Ainust tähte seal pole
Minul on kole
Varja mu üle.

Koos mõeldes ja tegutsedes muutume kõik tugevamaks. Jagatud mure on pool muret.

2001. aasta oli rahvusvaheline vabatahtlike aasta. 123 riiki toetab ÜRO resolutsiooni eesmärke.

Olen kogenud, et paljud inimesed suhtuvad suure teadmatuse ja skeptitsimiga Parkinsoni tõvega haigetesse. Siin tuleb olla ettevaatlik. Ei tohi lasta endale liiga teha! Peab oskama enda eest seista ja nõudma ka teistelt meie vajadustega arvestamist.

Selleks teile arukust ja jõudu!
Kui soovite kohtuda minuga, helistage
Tel. 6 215 500 või 6 738 191
e-post pae3@hot.ee

Milvi Mironova

10 nõuannet Parkinsoni haigusega toimetulekuks

1. Õpi kõike, mis on võimalik teada Parkinsoni haigusest ja selle ravist.
2. Vali hoolikalt arsti.
3. Ole ravis arstile partneriks.
4. Lepi ja kohane oma puuetega.
5. Tee kõik, mis suudad, et säilitada oma võimeid. Püsi igal juhul aktiivne.
6. Hoolitse oma üldtervisliku seisundi eest.
7. Leia oma elule eesmärk.
8. Siruta käsi, et abistada kedagi teist.
9. Tunne elust rõõmu.
10. Loo endale oma väike (või ka suur!) ime.