



Co-funded by  
the European Union

Il contenuto di questa pubblicazione rappresenta solo il punto di vista dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea non si assume alcuna responsabilità per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

care  
Support

# MANUALE PER LO SVILUPPO DI UN PIANO PER PRENDERSI CURA DI SÉ



kmop  
KINDLING A BETTER WORLD

  
RAZVOJNI CENTER  
SRCA SLOVENIJE  
DEVELOPMENT CENTRE  
OF THE HEART OF SLOVENIA

hogeschool  
vives

ANS  
Anziani e non solo  
società cooperativa sociale

  
Hamburg | Sozialbehörde



Co-funded by  
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse

dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione

ritenute responsabili.



## Partner

- BEHOERDE FUER ARBEIT, GESUNDHEIT, SOZIALES, FAMILIE UND INTEGRATION HAMBURG - Germania | [www.hamburg.de/sozialbehoerde](http://www.hamburg.de/sozialbehoerde) (Coordinatore)
- DEVELOPMENT CENTRE OF THE HEART OF SLOVENIA - Slovenia | <https://srce-slovenije.si/>
- ANZIANI E NON SOLO - Italia | [www.anzianienonsolo.it](http://www.anzianienonsolo.it)
- VIVES - Belgio | [www.vives.be](http://www.vives.be)
- KMOP - Grecia | [www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)

## Autore

- Development Centre of the Heart of Slovenia, Slovenia

## Contenuti

### Indice

|  |    |
|--|----|
| Introduzione .....   | 3  |
| 1. Cos'è la cura di sé e perché è importante .....                                   | 3  |
| 1.1 Ricerca e approfondimenti .....  | 4  |
| 1.2 Consigli e raccomandazioni pratiche .....  | 6  |
| 1.3 Il tuo piano di autocura personalizzato .....                                    | 9  |
| 2. Prendersi cura del proprio corpo .....  | 9  |
| 2.2 Consigli utili per l'autocura fisica .....                                       | 10 |
| 2.3 Strumenti, esercizi e tecniche per l'autocura fisica .....                       | 11 |
| 3. Prendersi cura di sé da un punto di vista psicologico ed emotivo .....            | 14 |
| 3.2 Consigli utili per l'autocura psicologica ed emotiva .....                       | 15 |
| 3.3 Strumenti, esercizi e tecniche per l'autocura psicologica ed emotiva .....       | 16 |
| 4. Prendersi cura delle proprie relazioni sociali .....                              | 21 |
| 4.2 Consigli utili per prendersi cura delle relazioni sociali .....                  | 21 |
| 5. Prendersi cura del proprio tempo libero .....                                     | 24 |
| 5.1 Consigli utili per la gestione del tempo libero .....                            | 25 |
| 5.2 Strumenti, esercizi e tecniche per prendersi cura del proprio tempo libero ..... | 25 |
| 6. Costruire il proprio piano di cura di sé .....                                    | 28 |
| 6.1 Consigli utili per costruire il tuo piano per prenderti cura di te .....         | 28 |
| 6.2 Strumenti e metodi per costruire il proprio piano per la cura di sé .....        | 29 |

## Introduzione

Benvenuto/a nel **manuale per lo sviluppo di un piano per prendersi cura di sé pensato appositamente per i caregiver familiari!** Questo manuale è stato realizzato dai partner del progetto europeo SupportCARE per sostenere i caregiver a prendersi cura di sé da un punto di vista fisico, mentale e sociale. All'interno di queste pagine troverai strumenti, suggerimenti ed esempi preziosi sull'autocura oltre ad una guida per costruire il tuo piano di autocura personalizzato.

### 1. Cos'è la cura di sé e perché è importante

La **cura di sé** o **autocura** (self-care) è una pratica olistica che implica il **prendersi cura del proprio benessere fisico, emotivo e psicologico**. Si tratta di un approccio proattivo, volto a mantenere un equilibrio e un'armonia costanti nella propria vita. Impegnarsi in un'autocura efficace significa soddisfare i propri bisogni personali, favorendo non solo il proprio benessere personale ma migliorando anche le proprie capacità di offrire assistenza agli altri.

La cura di sé copre diverse **dimensioni**, ognuna delle quali contribuisce al benessere generale:

- **Prendersi cura del proprio corpo:** comprende l'adozione di abitudini che promuovono la salute fisica, come lo svolgere esercizio fisico regolare, l'adottare una corretta alimentazione, il prendersi cura della qualità del proprio sonno e il fare controlli medici periodici.
- **Prendersi cura della propria mente:** include tecniche di gestione dello stress, mindfulness, meditazione, auto-riflessione e la capacità di chiedere aiuto o supporto quando necessario.
- **Prendersi cura delle proprie relazioni sociali:** sottolinea l'importanza di mantenere relazioni sane, stabilire limiti e cercare sostegno da parte di amici, familiari o gruppi di supporto.
- **Prendersi cura del proprio tempo libero:** dedicarsi ad attività che portano gioia e relax è essenziale per mantenere il benessere complessivo.

Il prendersi cura di sé è un processo **altamente personalizzato**: ciò che funziona per una persona potrebbe non essere efficace per un'altra. È importante adattare il proprio piano



di autocura alle proprie esigenze, preferenze e circostanze, identificando e affrontando le possibili barriere (come il senso di colpa o i vincoli di tempo).

Diventare caregiver familiare significa trovarsi ad affrontare cambiamenti importanti nella propria vita che vanno a rompere equilibri precedentemente stabiliti a livello familiare, sociale e personale. È pertanto importante dedicarsi ad attività per prendersi cura di sé al fine di stabilire nuovi equilibri che tengano in considerazione l'assunzione di questo nuovo ruolo. Trovare momenti da dedicare a sé consente di ricaricare le proprie batterie, per poter fornire un'assistenza di maggiore qualità ai propri cari. Ritagliarsi regolarmente momenti per prendersi cura di sé permette di ridurre lo stress, prevenire il burnout e aumentare la propria resilienza emotiva e psicologica.

In sintesi, la cura di sé non costituisce un atto egoistico, bensì una necessità per sostenere il proprio benessere e garantire una vita equilibrata e soddisfacente, rendendoci in grado di affrontare le sfide quotidiane con maggiore serenità e forza.

## 1.1 Ricerca e approfondimenti

Prima di realizzare questo manuale, abbiamo condotto una ricerca, che ha coinvolto caregiver familiari provenienti da diversi paesi europei, su vari aspetti della cura di sé: le loro attuali pratiche di autocura, i loro bisogni, le implicazioni della cura di sé e come questa può essere incorporata nelle diverse aree della loro vita. Questa ricerca ci ha fornito preziose intuizioni sulla base delle quali abbiamo sviluppato il presente manuale.

### 1.1.1 Risultati dell'indagine europea condotta con i caregiver familiari di persone con demenza

Il partenariato del progetto SupportCARE (Germania, Belgio, Slovenia, Italia e Grecia) ha raccolto complessivamente 130 questionari, compilati da caregiver familiari di persone affette da demenza.

Le risposte al questionario hanno rivelato una serie di **bisogni fondamentali comuni** in tutti i paesi partner:

- **Supporto professionale:** molti caregiver hanno espresso la necessità di accedere a servizi di supporto professionale sia per loro stessi, che per i loro cari con demenza.



- **Assistenza di sollievo:** un numero significativo di caregiver ha individuato la necessità di un'assistenza di sollievo, ovvero un'assistenza temporanea sostitutiva che possa fornire sollievo dal carico assistenziale per un certo periodo di tempo.
- **Assistenza finanziaria:** la pressione finanziaria associata all'attività assistenziale è evidente nelle risposte. I caregiver hanno espresso il bisogno di assistenza finanziaria per coprire le spese mediche, i servizi di supporto ed i costi dell'assistenza di sollievo.
- **Informazioni e formazione:** i caregiver hanno espresso il desiderio di avere accesso ad informazioni complete e a risorse educative sulla demenza.
- **Sostegno emotivo:** il carico emotivo legato all'attività assistenziale è emerso in maniera evidente nelle risposte, con molti caregiver che hanno espresso la necessità di un supporto emotivo.

Le risposte dei caregiver familiari hanno messo in luce una varietà di pratiche di autocura che risultano fondamentali per gestire lo stress derivante dalle responsabilità assistenziali. Queste pratiche si concentrano sia sul benessere fisico che su quello mentale ed emotivo:

- **Esercizio fisico:** attività come camminare, fare ginnastica, yoga o nuotare sono emerse come metodi molto diffusi per ridurre lo stress. L'esercizio fisico non solo migliora la salute fisica, ma ha anche un impatto positivo sullo stato mentale, riducendo tensioni e migliorando l'umore.
- **Hobby e attività ricreative:** dedicarsi agli hobby e ad attività del tempo libero è stato considerato essenziale per ritagliarsi momenti di gioia e rilassamento. Queste attività permettono ai caregiver di staccarsi dalle responsabilità quotidiane e di ricaricare le energie.
- **Sostegno sociale:** mantenere contatti regolari con amici, familiari e gruppi di supporto per caregiver ha dimostrato di offrire un sostegno emotivo prezioso. Il confronto con altre persone che vivono esperienze simili crea un senso di appartenenza e riduce la sensazione di isolamento.



- **Meditazione e mindfulness:** pratiche come la meditazione, la respirazione profonda e la mindfulness sono state identificate come strumenti efficaci per promuovere il rilassamento e gestire lo stress quotidiano. Queste tecniche aiutano i caregiver a mantenere la calma e a gestire situazioni difficili con maggiore consapevolezza.

Queste strategie contribuiscono a creare un equilibrio tra le responsabilità assistenziali e il benessere personale, promuovendo la resilienza nel lungo periodo.

## 1.2 Consigli e raccomandazioni pratiche

### *Prendersi dei momenti per sé:*

- **Riconoscere l'importanza del prendersi cura di sé:** riconoscere che prendersi cura di sé non è un atto egoistico, ma necessario per mantenere il proprio benessere e fornire una migliore assistenza alla persona cara con demenza. Non bisogna aspettare di sentirsi sovraccarichi per prendersi cura di sé, è importante agire in modo preventivo.
- **Cercare sostegno:** non esitare a chiedere aiuto a familiari, amici o gruppi di sostegno. Avere una rete di persone che ti capiscono e che possono aiutarti può fare una differenza significativa nella tua capacità di fare pause e di prenderti cura di te.
- **Pianificare e organizzare:** programma pause regolari e fai un piano giornaliero o settimanale che tenga in considerazione il tempo per le attività di autocura (piano di autocura). Cerca di rispettare il più possibile questo programma per assicurarti di avere del tempo dedicato a te stesso/a.
- **Cerca le opzioni di assistenza di sollievo<sup>1</sup>:** si tratta di servizi che forniscono assistenza temporanea alla persona affetta da demenza, concedendo una pausa ai caregiver dalle loro responsabilità assistenziali.

---

<sup>1</sup> Maggiori informazioni nel capitolo "Prendersi del tempo libero".



- **Stabilire dei limiti:** stabilisci dei limiti chiari con i familiari, con gli amici e anche con la persona affetta da demenza per quanto riguarda il tuo ruolo di caregiver e il tuo bisogno di tempo per te.
- **Delegare le responsabilità:** se possibile, delega alcuni compiti ad altri, in modo da avere più tempo per la cura di te stesso/a. Anche se nelle prime fasi abbiamo tante energie ricordati che stai correndo una maratona ed è necessario dosare bene queste energie e ricaricarle regolarmente.
- **Formazione e sviluppo delle competenze:** considera la possibilità di partecipare a seminari o sessioni di formazione sull'assistenza alle persone con demenza. Avere maggiori conoscenze e competenze può aumentare la fiducia e l'auto-efficacia come caregiver.
- **Rispettare i propri limiti:** conosci i tuoi limiti e sii realistico/a su ciò che puoi gestire. Un eccesso di impegno può portare all'esaurimento fisico ed emotivo, quindi è essenziale stabilire aspettative ragionevoli.
- **Praticare l'autocompassione:** sii gentile con te stesso/a ed evita l'autocritica. Comprendi che essere caregiver può essere impegnativo e che è normale sentirsi sopraffatti a volte.

**Cercare un aiuto professionale** (ad esempio, una psicoterapia): è essenziale saper riconoscere i campanelli d'allarme del disagio emotivo e cercare tempestivamente aiuto rivolgendosi ad uno psicologo. La terapia individuale o di gruppo può essere estremamente utile per promuovere il benessere generale del caregiver e acquisire una cassetta degli attrezzi composta da strumenti per prevenire e gestire lo stress legato al carico assistenziale. Presta attenzione ai seguenti segnali e, se si presentano, cerca un aiuto professionale:

- Cambiamenti nell'appetito e nel sonno
- Stanchezza, faticabilità e perdita di energie
- Tensione muscolare
- Agitazione ed irrequietezza o rallentamento psicomotorio
- Tachicardia, palpitazioni
- Umore triste per la maggior parte del giorno



- Sensazione di essere senza speranze
- Apatia
- Rabbia e irritabilità
- Preoccupazioni ricorrenti
- Sentimenti di autosvalutazione e colpa
- Pensieri ricorrenti di morte.

**Ricerca di assistenza finanziaria:** i caregiver familiari di persone affette da demenza possono avere diritto ad un'assistenza finanziaria in diverse circostanze. È importante notare che la disponibilità ed i criteri per tale assistenza possono variare da paese a paese. I caregiver dovrebbero ricercare le opzioni disponibili nella loro zona e contattare le organizzazioni o le agenzie competenti per informarsi su un eventuale sostegno finanziario. Ecco alcuni potenziali scenari in cui i caregiver informali potrebbero ricevere un sostegno finanziario:

- **Servizi sociali pubblici:** molti paesi europei offrono programmi di sostegno sociale che forniscono assistenza finanziaria ai caregiver di persone affette da demenza. Questi programmi possono includere indennità per i caregiver, finanziamenti per l'assistenza e servizi a domicilio.
- **Assegno di cura:** alcuni paesi prevedono un assegno o un sussidio specifico per i caregiver, volto a fornire un sostegno finanziario alle persone che prestano assistenza ai propri cari.
- **Sussidi di invalidità:** se la persona affetta da demenza ha una disabilità riconosciuta, i caregiver potrebbero avere diritto a sussidi legati alla disabilità, compresi aiuti finanziari.
- **Assicurazione per l'assistenza a lungo termine:** in alcuni paesi europei, le polizze assicurative per l'assistenza a lungo termine possono coprire alcune spese assistenziali, comprese quelle relative alla cura della demenza.
- **Benefici per l'occupazione:** alcuni datori di lavoro offrono sussidi di sostegno ai caregiver, accordi di lavoro flessibili o programmi di assistenza ai dipendenti caregiver che possono aiutare a conciliare lavoro e responsabilità assistenziali.



- **Enti di beneficenza e organizzazioni non profit locali:** diverse organizzazioni non profit possono offrire assistenza finanziaria, sovvenzioni o servizi specifici per chi si occupa di demenza.
- **Finanziamento dell'assistenza di sollievo:** i servizi di assistenza di sollievo, che forniscono una pausa temporaneo ai caregiver, possono essere finanziati da agenzie governative o da organizzazioni non profit.
- **Sistemi pensionistici:** alcuni sistemi pensionistici possono prevedere disposizioni per i caregiver, consentendo loro di ricevere le prestazioni mentre prestano assistenza.

### 1.3 Il tuo piano di autocura personalizzato

In questo manuale, ti presenteremo una serie di strumenti, tecniche e pratiche utili per prenderti cura di te. Queste risorse sono state selezionate per la loro efficacia nel sostenere diversi aspetti del benessere fisico, psicologico, sociale e del tempo libero. Troverai brevi descrizioni e istruzioni su come utilizzare questi strumenti per migliorare le tue pratiche di autocura.

L'obiettivo principale del manuale è guidarti nella costruzione di un piano personalizzato. Sappiamo che la cura di sé è un percorso unico, influenzato dalle tue preferenze, credenze, cultura e contesto sociale.

Alla fine del manuale, avrai sviluppato un piano di autocura completo che copre le varie dimensioni del tuo benessere. Acquisirai nuovi strumenti e tecniche e comprenderai meglio come prenderti cura in modo efficace delle tue esigenze fisiche, emotive, sociali e di svago.

Ti invitiamo a impegnarti attivamente con i contenuti e gli esercizi proposti. Prenditi il tempo per riflettere sulle tue pratiche attuali, fissare obiettivi significativi e individuare le attività che ti danno gioia. Ricorda che la cura di sé è un viaggio continuo, e questo manuale è pensato per accompagnarti in ogni fase.

## 2. Prendersi cura del proprio corpo

Il benessere fisico è di fondamentale importanza, in quanto pone le basi per gli altri aspetti della cura di sé. In primo luogo è essenziale ascoltarsi e cogliere i segnali che il nostro corpo ci sta inviando per rispondere ad essi in modo appropriato e tempestivo. Prendersi cura del proprio corpo implica:



- Valorizzare il proprio corpo;
- Cogliere, ascoltare e monitorare i segnali che il nostro corpo ci dà;
- Prenderci cura dei suoi bisogni contribuendo attivamente a promuovere il nostro benessere generale.

I fattori che influiscono maggiormente sul benessere del proprio corpo e fungono da fattori protettivi anche per il nostro benessere mentale comprendono: l'adozione di un'alimentazione sana ed equilibrata, una buona qualità del sonno, la pratica di esercizio fisico regolare ed una corretta cura del proprio corpo.

## 2.2 Consigli utili per l'autocura fisica

- ***Impegnati in un esercizio fisico regolare:*** includi l'esercizio fisico nella tua routine per sostenere la tua salute fisica e mentale. Scegli attività che ti piacciono e che siano adatte alle tue capacità. Puoi iniziare anche solo dedicando 10 minuti al giorno all'esercizio fisico e puoi integrarlo nella tua quotidianità con semplici accorgimenti come: parcheggiare la macchina più lontano per poter raggiungere il luogo desiderato a piedi, non prendere l'ascensore, utilizzare la macchina solo quando necessario e prediligere le camminate o l'uso della bicicletta, accompagnare il tuo caro con demenza a fare una passeggiata nella natura o svolgere insieme a lui/lei qualche esercizio fisico leggero...
- ***Pratica tecniche di rilassamento:*** incorpora le tecniche di rilassamento nella tua routine quotidiana, come ad esempio esercizi di respirazione profonda e il rilassamento muscolare progressivo. Questi esercizi possono essere svolti anche prima di andare a letto per favorire il sonno.
- ***Passeggia regolarmente:*** prendi l'abitudine di fare brevi passeggiate, soprattutto dopo i pasti o durante la pausa pranzo. Camminare non solo favorisce la digestione, ma offre anche una pausa rinfrescante dalle responsabilità assistenziali, consentendo di ricaricarsi.
- ***Cura la tua alimentazione:*** presta attenzione alle tue scelte alimentari e punta ad una dieta equilibrata e nutriente. Pianifica tutti i pasti della settimana creando una



tabella con i giorni della settimana, suddivisa in colazione, pranzo, cena. Accanto a ciascun pasto scrivi: carboidrati, proteine, grassi, verdura, frutta. Cerca di pianificare i tuoi pasti cercando di includere un alimento per ciascuna categoria per creare un pasto completo. Scrivi la lista della spesa con tutti gli alimenti necessari a coprire il tuo piano alimentare settimanale. Questa pianificazione consente di evitare improvvisazioni dell'ultimo minuto. L'improvvisazione spesso ci porta a scegliere pasti meno salutari ed equilibrati. Inoltre per ottimizzare i tempi, quando cucini cerca di preparare più cibo del dovuto in modo da poterlo conservare in frigo o freezer per quando sarai di fretta.

- ***Dormi a sufficienza:*** stabilisci una routine di sonno stabile, cerca di andare a letto sempre alla stessa ora e di svegliarti sempre alla stessa ora alla mattina, questo aiuta a regolare il ritmo circadiano. Non utilizzare la camera per altre attività che non siano il dormire, stabilisci un rituale prima di andare a dormire che favorisca il rilassamento e prepara il corpo ad addormentarsi (come farsi una doccia calda, praticare una tecnica di rilassamento, spalmarsi una crema profumata...) e mantieni l'ambiente fresco e arieggiato (la temperatura ideale è 18-20°). Ricorda che non tutte le persone hanno bisogno di dormire 8/9 ore a notte, ci sono persone hanno bisogno di meno ore di sonno. Non bere troppa acqua prima di andare a letto per evitare di avere un sonno disturbato. Evita di dormire durante il giorno, è possibile fare un pisolino della durata di 15/20 minuti prima delle 15.00. Evita di assumere sostanze stimolanti durante il pomeriggio o di fare attività stimolanti nella seconda parte del pomeriggio. Evita schermi elettronici almeno un'ora prima di dormire. Modera l'assunzione di alcol in quanto può interferire con le fasi del sonno successive all'addormentamento e ridurre la qualità del sonno.
- ***Cerca l'esposizione alla luce solare:*** trascorri del tempo all'aperto per beneficiare dell'esposizione alla luce solare. La luce solare aiuta la sintesi della vitamina D e svolge un ruolo nella regolazione dell'umore.

## 2.3 Strumenti, esercizi e tecniche per l'autocura fisica

|   |   |
|---|---|
| <b>Nome dello strumento:</b>              | <b>App per un sonno migliore</b>  |
| <b>Scopo/obiettivo di lo strumento:</b>   | L'obiettivo è quello di migliorare la qualità del sonno e di creare abitudini salutari.   |
| <b>Breve descrizione dello strumento:</b> | Le app che favoriscono la qualità del sonno includono sveglie che ti ricordano quando andare a dormire e quando svegliarti, grafici sulle tue abitudini legate al sonno, consigli su come dormire meglio, routine serali di supporto, storie della buonanotte, tecniche di rilassamento e di meditazione da svolgere prima di andare a dormire. |
| <b>Impatto e utilità dello strumento:</b> | Un riposo di qualità è importante per il benessere psicologico, mentale e la salute fisica; il sonno aiuta ad elaborare le emozioni, le esperienze e le conoscenze acquisite durante la giornata. Aiuta a mantenere la nostra efficienza cognitiva, migliora la produttività e la creatività.   |
| <b>Link allo strumento:</b>               | Esistono molte applicazioni di questo tipo. Cerca nel tuo app store un'applicazione per dormire meglio e scegli quella che ti sembra più adatta alle tue esigenze.  |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Attività:</b>                      | <b>Monitora i tuoi passi giornalieri</b>  |
| <b>Scopo/obiettivo dell'attività:</b> | L'obiettivo è mantenere uno stile di vita attivo e sano.  |
| <b>Descrizione con istruzioni:</b>    | <p>Questo è un ottimo sistema per migliorare la propria attività fisica in modo graduale e motivante. Monitorare i propri passi giornalieri tramite dispositivi come smartwatch, smartphone o app specifiche è un metodo efficace per prendere consapevolezza del proprio livello di attività fisica e impostare obiettivi realistici.</p> <p>Seguire i progressi attraverso i grafici settimanali, mensili e annuali permette di vedere i miglioramenti nel tempo e aiuta a mantenere alta la motivazione. È importante iniziare con un obiettivo raggiungibile, basato su dati reali della propria attività e poi sfidarsi gradualmente ad aumentare il numero di passi, mantenendo sempre in mente il proprio benessere. Ad esempio per la prima settimana puoi monitorare la tua attività e sulla base di quella stabilire il tuo obiettivo realistico di numero di passi giornalieri. L'obiettivo può essere il numero di passi giornalieri più alto che hai fatto nella scorsa settimana o la media dei passi giornalieri della settimana precedente. Nel corso delle settimane poi cerca di aumentare gradualmente il numero di passi.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <b>Impatto e utilità dell'attività:</b> | Questo approccio non solo migliora la forma fisica, ma aiuta anche a sviluppare una mentalità orientata al miglioramento continuo. Avere un obiettivo specifico rende più facile mantenere l'impegno e rende ogni progresso tangibile e gratificante. |
|---|---|

|  |   |
|--|---|
| <b>Nome dello strumento:</b>             | <b>Borraccia motivazionale</b>  |
| <b>Scopo/obiettivo di l'esercizio:</b>   | Ricorda di bere acqua a sufficienza e di rimanere idratato/a.   |
| <b>Descrizione con istruzioni:</b>       | La borraccia motivazionale ti aiuta a monitorare la tua assunzione di acqua. Spesso sono dotate di una scala graduata che indica il livello di acqua e l'orario o momento della giornata. Aiuta a calcolare la quantità di acqua necessaria al giorno e ricorda di bere regolarmente. |
| <b>Impatto e utilità dell'esercizio:</b> | Facile da usare, con un minimo cambiamento di abitudini e con un impatto enorme, dato che l'equilibrio idrico può avere una forte influenza sulla salute fisica.  |
| <b>Come fare:</b>                        | È possibile contrassegnare la propria bottiglia d'acqua trasparente o acquistare una borraccia con una scala temporale stampata su di essa.   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Nome dello strumento:</b>           | <b>App per svolgere esercizio fisico a casa</b>   |
| <b>Scopo/obiettivo di l'esercizio:</b> | Introdurre una routine di esercizio fisico regolare aiuta a promuovere il benessere fisico e mentale. Spesso non abbiamo il tempo di recarci in palestra pertanto possiamo con pochi e semplici attrezzi ricreare uno spazio a casa nostra per allenarci guidati da app di allenamento.   |
| <b>Descrizione con istruzioni:</b>     | Basta comprare un tappetino, dei pesi, degli elastici o una FitBall. In alternativa possiamo utilizzare oggetti di uso comune come le bottiglie d'acqua al posto dei pesi, oppure possiamo ricreare un bilanciere utilizzando un manico di scopa e legando con dello scotch le bottiglie ai lati.<br>Individua un momento della tua giornata da dedicare all'esercizio fisico, puoi svegliarti un ora prima alla mattina per dedicare mezz'ora all'esercizio fisico, inserirlo nella pausa pranzo o alla sera prima di cena. Allenandosi a casa non si perde tempo negli spostamenti ed è possibile allenarsi anche |



|  |  |
|--|--|
|  | <p>mentre si svolgono attività di sorveglianza della persona con demenza (ad esempio mentre dorme).</p> <p>Le app di allenamento forniscono un'ampia varietà di allenamenti per tutti i gusti e per tutti i livelli. E' possibile scegliere gli allenamenti anche in base alla durata e agli attrezzi che si hanno a disposizione. Inoltre spesso vengono proposti anche allenamenti live in cui è possibile allenarsi con una community e sentirsi parte di un gruppo che si motiva a vicenda.</p>  |
| <b>Impatto e utilità dell'esercizio:</b> | <p>Grazie alle app di allenamento è possibile allenarsi comodamente a casa propria con pochi e semplici attrezzi e inserire l'allenamento nella propria routine giornaliera. Questo migliora il proprio benessere fisico e mentale e incrementa la fiducia in sé.</p>  |
| <b>Come fare:</b>                        | <p>Scegli l'app di allenamento che più si adatta alle tue necessità e interessi. Ecco alcuni consigli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cotto al dente app <a href="https://cottoaldente.it/scarica-app/">https://cottoaldente.it/scarica-app/</a> in questa app puoi trovare allenamenti di pilates, yoga, allenamenti muscolari, allenamenti funzionali, ad alta intensità e cross-fit; inoltre puoi trovare anche tante ricette sane.</li> <li>• La Scimmia Yoga <a href="https://www.youtube.com/lascimmiayoga">https://www.youtube.com/lascimmiayoga</a>: si tratta di un canale YouTube in cui puoi trovare diverse sessioni di yoga adatte ad ogni esigenza.</li> <li>• Cerca nella tua zona se ci sono dei gruppi di cammino.</li> </ul> |

### 3. Prendersi cura di sé da un punto di vista psicologico ed emotivo

**Essere caregiver familiare implica il trovarsi ad affrontare una serie di sfide emotivo-relazionali e cambiamenti di ruolo che possono avere un impatto notevole sul proprio benessere emotivo e psicologico.** Le ricerche dimostrano che l'assistenza a familiari non autosufficienti può avere un **impatto significativo sulla qualità della vita e sulla salute mentale del caregiver.**

L'adozione di efficaci strategie di coping e di adattamento giocano un ruolo fondamentale nel determinare il proprio benessere psicologico. In mezzo a queste sfide, trovare il tempo per la cura di sé a livello emotivo e psicologico diventa impegnativo ma vitale. Includere pratiche come la **meditazione**, la **riflessione** e la **connessione con la natura** può essere



un buon inizio per migliorare proprio il benessere psicologico. Coltivando l'autocura emotiva e psicologica, ma anche quella spirituale, è possibile **migliorare la salute** e il **benessere in generale**, trovando un equilibrio tra il sostegno ai propri cari e la cura di sé. E' importante anche non dimenticare di chiedere aiuto ai professionisti della salute mentale, anche in un'ottica preventiva. Non c'è bisogno di aspettare di sviluppare sintomi gravi.

### 3.2 Consigli utili per l'autocura psicologica ed emotiva

- *Prendi consapevolezza delle tue emozioni e accoglile:* riconosci, accogli ed esprimi le tue emozioni. Ansia, tristezza, paura e frustrazione sono risposte normali a situazioni impegnative. E' importante riconoscerle, dare loro un nome e prestare attenzione a quali pensieri sono connessi a queste emozioni e dove sentiamo maggiormente queste emozioni nel nostro corpo.
- *Comprendi i tuoi bisogni emotivi:* riconosci i tuoi bisogni per mantenere il benessere in circostanze difficili.
- *Stabilisci dei limiti:* stabilisci e mantieni i confini tra le attività di caregiving e le altre responsabilità per prevenire il burnout. Non trascurare le relazioni importanti della tua vita.
- *Attiva un dialogo positivo con te stessa/o:* pratica l'autocompassione e parla a te stesso/a in modo positivo per migliorare il benessere emotivo.
- *Accogli il tempo della quiete:* prenditi dei momenti per riposare e ricaricarti per una migliore salute emotiva.
- *Concentrati su ciò che puoi controllare e accetta ciò che non puoi controllare:* non è funzionale cercare di risolvere o cambiare ciò che non possiamo risolvere o cambiare è bene concentrare tali energie e risorse su ciò che possiamo davvero controllare.
- *Ricerca supporto:* chiedi aiuto ad uno psicologo per acquisire strategie per la gestione dello stress e delle emozioni intense, per conoscerti meglio e rapportarti in modo più funzionale con il tuo caro con demenza. Puoi partecipare anche a gruppi di sostegno come i gruppi di auto-mutuo-aiuto, ovvero gruppi composti da persone



che stanno vivendo la tua stessa situazione. All'interno di questi gruppi puoi vedere validate e condivise le tue emozioni, i tuoi pensieri e le tue esperienze, dare e ricevere supporto e acquisire nuove strategie per la gestione del tuo caro basandoti sulle esperienze condivise dei caregiver più esperti.

- **Medita:** la meditazione aiuta a calmare la mente, ridurre lo stress e trovare la pace interiore. Migliora la consapevolezza del qui ed ora e ti permette di osservarti meglio, al fine di individuare meglio quali sono i tuoi bisogni.
- **Connettiti con la natura:** trascorri del tempo nella natura per provare stupore e meraviglia.
- **Ricerca valide fonti sul web:** ricerca articoli, video e altre risorse nel campo della spiritualità e della salute per lavorare sulla tua crescita e sul tuo benessere.
- **Leggi libri:** cerca libri che possano aiutare il tuo benessere psicologico.

Ricorda che non esiste un'unica via per il benessere, il viaggio di ognuno è unico. La chiave è trovare ciò che risuona con te stesso/a, che ti fa sentire connesso/a e in pace. Esplora diverse pratiche e risorse per nutrire efficacemente il tuo benessere emotivo e psicologico.

### 3.3 Strumenti, esercizi e tecniche per l'autocura psicologica ed emotiva

|   |  |
|---|--|
| <b>Nome dello strumento:</b>            | <b>Meditazione e Mindfulness</b>   |
| <b>Scopo/obiettivo di lo strumento:</b> | <p>La meditazione consente di liberare la mente, ridurre lo stress e ritrovare la concentrazione. La mindfulness è la consapevolezza che emerge da prestare attenzione in modo intenzionale, non giudicante e gentile al momento presente. La mindfulness aiuta a relazionarci con le nostre emozioni ed i nostri stati interni, a prenderne consapevolezza e allenare la mente a prendere contatto con il momento presente lasciando andare i pensieri sul futuro o sul passato.</p> <p>La <b>meditazione e la mindfulness</b> ci permettono di sentire le emozioni, fare loro spazio, ma di non lasciare che influenzino la nostra vita. Ci aiutano a ritrovare la calma e l'equilibrio.</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Breve descrizione dello strumento:</b></p> | <p><b>La meditazione</b> si riferisce a una serie di pratiche mente-corpo in cui l'attenzione è focalizzata sulla consapevolezza del presente, del respiro e del pensiero, per promuovere la consapevolezza e migliorare il benessere. Una forma di meditazione è la pratica della <b>mindfulness</b>, che prevede di mantenere l'attenzione e la consapevolezza sul momento presente senza giudizio. Spesso la nostra mente viaggia nel futuro tramite una serie di preoccupazioni o nel passato tramite una serie di ruminazioni rispetto a ciò che è stato. Tuttavia il futuro non lo possiamo prevedere ed il passato non lo possiamo cambiare, l'unico momento che possediamo davvero è il qui ed ora. La mindfulness allena la mente, proprio come se fosse un muscolo, a stare nel qui ed ora e a notare ciò che è presente nel momento presente. Nel fare questo si utilizzano diverse tipologie di ancore che possono essere il respiro, le sensazioni corporee, i suoni o le immagini mentali. È possibile praticare in gruppo, con un insegnante o da soli. Sebbene meditare da soli sia una parte essenziale di una pratica completa, la guida di un insegnante esperto può essere preziosa, soprattutto quando si inizia. Se scegli di meditare da solo/a, possono esserti utili le applicazioni per la cura di sé sulla mindfulness e la meditazione.</p> |
| <p><b>Impatto e utilità dello strumento:</b></p> | <p>I benefici per la salute sono molteplici e aiutano le persone a migliorare la qualità della loro vita: migliorano l'umore, aumentano le emozioni positive, diminuiscono l'ansia, il panico, la depressione, la reattività emotiva e promuovono il benessere. Oltre ai benefici psicologici ed emotivi, hanno anche benefici corporei, in quanto riducono il rischio di malattie cardiache abbassando la pressione sanguigna.</p>   |
| <p><b>Link allo strumento:</b></p>               | <p>Esistono molte applicazioni che aiutano a meditare. Cerca nel tuo app store e scegli quella che ti sembra più adatta alle tue esigenze. Alcuni consigli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PetitBambou app: <a href="https://www.petitbambou.com/it">https://www.petitbambou.com/it</a> nell'app puoi trovare diverse pratiche di Mindfulness, tecniche di respirazione calmanti, suoni che favoriscono il rilassamento e metafore.</li> <li>• Libro: "Vivere momento per momento" di Jon Kabat-Zinn.</li> </ul>  |
| <p><b>Nome dello strumento:</b></p>              | <p><b>Arteterapia</b></p>   |

|   |   |
|---|---|
| <b>Scopo/obiettivo di lo strumento:</b>   | Aiuta i caregiver familiari ad elaborare e gestire lo stress e l'ansia che possono derivare dal lavoro di cura. Impegnandosi nell'espressione creativa, le persone possono acquisire nuove conoscenze, trovare nuovi modi per gestire lo stress, elaborare le proprie emozioni ed i propri vissuti. Può aiutare le persone a migliorare le proprie capacità di comunicazione e ad acquisire una comprensione più profonda delle proprie esperienze ed emozioni.   |
| <b>Breve descrizione dello strumento:</b> | Approccio terapeutico consolidato che ha dimostrato di essere benefico anche per i caregiver. Utilizza l'espressione artistica e i processi creativi per sostenere il benessere emotivo, psicologico e mentale. Implica l'uso di varie forme d'arte, come la <b>pittura, il disegno, la scultura e altre attività creative</b> , come mezzo di comunicazione, di auto esplorazione e di guarigione emotiva. Gli arteterapeuti qualificati guidano gli individui attraverso il processo creativo, aiutandoli ad esplorare i loro sentimenti, pensieri ed esperienze in modo non verbale e simbolico. L'arteterapia può essere utile a persone di tutte le età. |
| <b>Impatto e utilità dello strumento:</b> | Riduce lo stress e l'ansia, migliora l'umore e il benessere emotivo, migliora le capacità comunicative ed interpersonali, promuove l'autoconsapevolezza e la crescita personale e favorisce la guarigione fisica.   |
| <b>Fonte:</b>                             | <a href="https://288-3763-44df-9801-1a9634df4daf/content">288-3763-44df-9801-1a9634df4daf/content</a>   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Nome dello strumento:</b>              | <b>L' app "Live happy"</b>   |
| <b>Scopo/obiettivo di lo strumento:</b>   | Questo strumento ha lo scopo di introdurvi alle attività di promozione della felicità della psicologia positiva che possono aiutarvi a migliorare la qualità della tua vita.   |
| <b>Breve descrizione dello strumento:</b> | La psicologia positiva pone l'accento sulla costruzione di una mentalità ottimista. Sottolinea l'importanza di considerare i punti di forza degli individui e i fattori che promuovono la resilienza e che facilitano la salute ed il benessere psicologico, come la ricerca di risultati e l'ottimismo.<br>Puoi praticare la psicologia positiva con uno psicologo o da solo/a. Se vuoi praticarla da solo/a o scoprire cosa sia la psicologia positiva, è possibile scaricare un'app che contenga informazioni e video che possono aiutare a comprendere meglio ciò che si sa sul raggiungimento della felicità e la resilienza, oltre a funzioni che incoraggiano a impegnarsi in |

|   |   |
|---|---|
|   | attività che promuovono la felicità, come tenere un diario della gratitudine, creare un album di esperienze positive. È possibile scegliere diverse attività, per le quali si avrà una descrizione di come e perché promuovano la felicità. |
| <b>Impatto e utilità dello strumento:</b> | Nella condizione stressante e impegnativa che stai vivendo, la pratica di attività che promuovono la felicità possono migliorare la qualità della tua vita.   |
| <b>Link allo strumento:</b>               | Puoi cercare l'applicazione "Live happy" nel tuo app store (attenzione: disponibile solo in lingua inglese).  |

|  |  |
|--|--|
| <b>Nome dell'esercizio:</b>              | <b>Scrivere un diario</b>  |
| <b>Scopo/obiettivo di l'esercizio:</b>   | L'obiettivo principale di questa attività è fornire uno sbocco per l'espressione di sé, consentendo agli individui di esplorare i loro pensieri, le loro emozioni e il loro mondo interiore in uno spazio sicuro e non giudicante. Il tenere un diario consente anche di prendere le distanze dai propri pensieri ed elaborare meglio le proprie emozioni. Questa attività favorisce una connessione più profonda con sé stessi. Impegnandosi regolarmente nella scrittura di un diario, si può trovare conforto, liberare le emozioni represses e ottenere chiarezza nel caos della vita quotidiana.  |
| <b>Descrizione con istruzioni:</b>       | Per iniziare a scrivere un diario, trova uno spazio tranquillo e confortevole dove non sarai disturbato/a. Ogni giorno o settimana dedica del tempo a scrivere liberamente e onestamente i tuoi pensieri, le tue emozioni e le tue esperienze. Lascia che le parole fluiscano senza censurare o giudicarti. Puoi scrivere delle tue sfide, gioie, paure, aspirazioni o di qualsiasi cosa ti venga in mente. Utilizza questo spazio per esplorare i tuoi sentimenti, riflettere sugli eventi ed esprimere le tue emozioni. Ricorda che il diario non ha regole o restrizioni: è il tuo rifugio privato per l'espressione di te stesso/a. Puoi arricchire il tuo diario con disegni, poesie, fotografie... |
| <b>Impatto e utilità dell'esercizio:</b> | L'impatto è molteplice. Il diario permette alle persone di esternare i propri pensieri ed emozioni, riducendo il peso dello stress interiorizzato. Aiuta a chiarire i pensieri, a identificare i fattori scatenanti e a elaborare emozioni complesse, portando ad un maggiore senso di autoconsapevolezza e comprensione emotiva. Inoltre, il diario può servire come strumento per monitorare la crescita ed i progressi personali nel tempo.   |



Co-funded by  
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse  
dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione  
ritenute responsabili.



Fonte:

<https://www.villagecare.it/2017/04/caregiver-limportanza-di-scrivere-un-diario/>



## 4. Prendersi cura delle proprie relazioni sociali

I caregiver tendono ad isolarsi socialmente perché spesso non si sentono pienamente compresi dalla loro rete sociale, dai familiari o dagli amici che non vivono la loro stessa situazione. L'isolamento sociale porta ad una riduzione della possibilità di ricevere rinforzi positivi, sostegno ed aiuto dagli altri, e questo può avere un forte impatto sul tono dell'umore. Tutti questi fattori aumentano significativamente il rischio di sviluppare un burnout. È quindi di **fondamentale importanza promuovere la socializzazione dei caregiver** per coltivare un importante fattore protettivo e **rafforzare le loro risorse**.

### 4.2 Consigli utili per prendersi cura delle relazioni sociali

- **Gruppi di sostegno per i caregiver:** partecipare ad un gruppo di sostegno può offrirti l'opportunità di entrare in contatto con altre persone che stanno vivendo la tua stessa situazione e che comprendono le sfide legate all'attività assistenziale. In questi gruppi hai la possibilità di condividere le tue esperienze e vissuti emozionali e vederli riconosciuti e validati dagli altri membri del gruppo. E' possibile inoltre scambiarsi consigli e strategie.
- **Tieni presente la tua salute sociale:** ricorda che l'isolamento arriva gradualmente, e spesso non ce ne rendiamo conto. È importante tenere presente il proprio benessere sociale e non dimenticare di coltivarlo, anche attraverso piccoli gesti.
- **Pianifica:** è utile pianificare il tempo sociale durante la settimana, a cui rinunciare solo in caso di emergenza. È probabile che tu debba affrontare richieste insistenti dal contesto e dalla persona con demenza di cui ti prendi cura, ma è importante rispettare i tuoi piani quando possibile.
- **Circondati di persone comprensive:** tra i parenti e gli amici che ti sono vicini, cerca di passare più tempo con coloro che sono solidali con la tua situazione, con i quali puoi aprirti e mostrare anche le tue difficoltà.

### 4.3 Strumenti, esercizi e tecniche per l'autocura sociale

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| Nome dello strumento: | Caregiver Academy |
|-----------------------|-------------------|

|   |  |
|---|--|
| <b>Scopo/obiettivo di lo strumento:</b>   | L'obiettivo di questa piattaforma è quello di essere un punto di riferimento per i caregiver o le persone affette da demenza e di creare un ambiente adeguato alla demenza.  |
| <b>Breve descrizione dello strumento:</b> | <p>Una piattaforma di conoscenza e condivisione, dove imparare cos'è la demenza e come può essere affrontata, diventando un punto di riferimento facilmente accessibile per i caregiver dove formarsi, condividere e confrontarsi.</p> <p>Nasce dall'esperienza dell'Associazione De Benfield, che da anni lavora al fianco dei familiari di persone con demenza sul territorio di Trieste. Nel 2020, per mantenere le attività e i servizi per i caregiver anche durante la pandemia da Covid-19, è stata sviluppata la Digital Caregiver Academy.</p> <p>Nella piattaforma sono presenti tre sezioni, di cui una interamente dedicata ai caregiver familiari, all'interno della quali sono presenti corsi e gruppi di condivisione. In particolare, è possibile trovare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- un corso di formazione per conoscere la demenza e i suoi effetti;</li> <li>- un gruppo per migliorare la comunicazione dei caregiver con i familiari affetti dalla malattia di Alzheimer;</li> <li>- un gruppo di auto-mutuo-aiuto;</li> <li>- un gruppo per la cura di sé (mindfulness, ginnastica posturale).</li> </ul> <p>Ogni corso è gratuito e accessibile.</p> |
| <b>Impatto e utilità dello strumento:</b> | <p>I vari gruppi, e in particolare il gruppo di auto-mutuo-aiuto online, possono essere un utile supporto alla socializzazione dei caregiver.</p> <p>Infatti, trattandosi di un tipo di socializzazione che si svolge online, non è legata al luogo in cui ci si trova. Può essere particolarmente utile per i caregiver che faticano a trovare il tempo per uscire di casa e lasciare i propri cari da soli.</p>  |
| <b>Link allo strumento:</b>               | <a href="https://caregiveracademy.it/">https://caregiveracademy.it/</a>  |

|   |   |
|---|---|
| <b>Nome dello strumento:</b>            | <b>Il gruppo Facebook “Caregiver familiare”</b>   |
| <b>Scopo/obiettivo di lo strumento:</b> | L'obiettivo del gruppo è promuovere la socializzazione tra i caregiver familiari, permettere loro di scambiarsi informazioni utili e sostenersi reciprocamente. |

|   |  |
|---|--|
| <b>Breve descrizione dello strumento:</b> | Il gruppo Facebook, creato dalla cooperativa sociale ANS-Anziani e non solo nel 2011, è un gruppo privato dedicato ai caregiver familiari. All'interno del gruppo, i caregiver possono condividere e commentare post, foto e video, scambiarsi informazioni, incontrare altri caregiver e sostenersi a vicenda sotto la supervisione degli amministratori del gruppo che appartengono allo staff di ANS. |
| <b>Impatto e utilità dello strumento:</b> | Il gruppo conta circa 2000 membri ed offre ai caregiver l'opportunità di conoscere altre persone che stanno vivendo una situazione simile alla loro, superando le barriere logistiche e organizzative dell'incontro di persona. Possono inoltre tenersi aggiornati su eventi, iniziative, nuove opportunità e leggi riguardanti il caregiving o la malattia del loro caro.                               |
| <b>Link allo strumento</b>                | <a href="https://www.facebook.com/groups/caregiverfamiliare">https://www.facebook.com/groups/caregiverfamiliare</a> (IT)   |

|  |   |
|--|---|
| <b>Nome dell'esercizio:</b>              | <b>Partecipare a un caffè Alzheimer con il proprio caro</b>   |
| <b>Scopo/obiettivo di l'esercizio:</b>   | Socializzare, conoscere altri caregiver, scambiare opinioni, esperienze e strategie, vedere validate le proprie esperienze emotive, scoprire che al di là della malattia ci sono persone con storie di vita interessanti  |
| <b>Descrizione con istruzioni:</b>       | Trova il caffè Alzheimer più vicino a te e contatta gli organizzatori per partecipare agli incontri. Informati sui temi, le date, gli orari e i luoghi degli incontri e scegli quello più adatto a te o più in linea con i tuoi interessi. Partecipa al caffè Alzheimer con il tuo caro affetto da demenza.<br>Se te la senti, puoi anche condividere questa esperienza con un altro membro della famiglia. |
| <b>Impatto e utilità dell'esercizio:</b> | Partecipare ai caffè Alzheimer fa sentire parte di un gruppo significativo di persone che si sostengono a vicenda vivendo situazioni simili. È anche un'ottima occasione per trascorrere del tempo di qualità con la persona con demenza, riscoprendo il piacere di stare insieme al di là delle attività di cura.  |
| <b>Link allo strumento:</b>              | Cerca sul web se esistono dei "Café Alzheimer" vicino a te.   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Nome della tecnica:</b>              | <b>Gruppo di auto-mutuo-aiuto per i caregiver</b>  |
| <b>Scopo/obiettivo di la tecnica:</b>   | Ricevere e fornire supporto psicologico e stabilire relazioni significative con un gruppo di persone che condividono la stessa situazione.   |
| <b>Descrizione con istruzioni:</b>      | I gruppi di auto mutuo aiuto sono gruppi di persone che condividono la stessa situazione, in questo caso l'essere caregiver di una persona con demenza oppure l'essere un caregiver in generale di un familiare non autosufficiente; all'interno del gruppo si ha l'opportunità di condividere con gli altri membri esperienze, vissuti emotivi, paure, difficoltà e gioie legate all'assistenza. Ogni membro del gruppo è al tempo stesso fruitore e fornitore di sostegno e aiuto. I caregiver ricevono tutte le informazioni e i consigli necessari per prendersi cura di una persona affetta da demenza e di se stessi. I gruppi e gli eventi di sostegno sono incontri amichevoli e informali, in cui è possibile parlare con altri del proprio ruolo di assistenza e darsi reciproco sostegno. |
| <b>Impatto e utilità della tecnica:</b> | I gruppi di auto-mutuo-aiuto permettono di costruire relazioni con altri caregiver, di sentirsi meno soli nell'affrontare le sfide della demenza e di scoprire nuove strategie comportamentali.<br><br>I gruppi e gli eventi di supporto per i caregiver di pazienti affetti da demenza possono avere un impatto significativo ed essere molto utili per i caregiver, fornendo loro una comunità di supporto, un sostegno emotivo e risorse pratiche per aiutarli a gestire le sfide legate all'attività assistenziale.  |
| <b>Link allo strumento:</b>             | Cerca sul web se esistono dei gruppi di auto-mutuo aiuto per caregiver vicino a te. Spesso vengono organizzati dalle associazioni che si occupano di demenza nel tuo territorio.   |

## 5. Prendersi cura del proprio tempo libero

Impegnarsi in attività ricreative può avere diversi benefici per la salute fisica e mentale, riducendo lo stress, poiché queste attività offrono una pausa dai fattori di stress quotidiani, consentendo alle persone di rilassarsi e ricaricarsi. Dedicarsi ad attività piacevoli costituisce una vera e propria pillola di benessere in grado di migliorare il tono dell'umore, ridurre l'ansia e incrementare un senso di felicità e appagamento. Inoltre le attività piacevoli e ricreative consentono di **migliorare le funzioni cognitive** e ritardare il declino legato all'età. Inoltre, offrono opportunità di **interazione sociale** e **rafforzano le relazioni** con amici e familiari.

## 5.1 Consigli utili per la gestione del tempo libero

- *Raccogli informazioni sull'assistenza di sollievo*: l'assistenza di sollievo consente ai caregiver di trovare tempo per sé e per i propri hobby.
- *Coltiva i tuoi hobby e interessi*: impegnarsi in hobby o attività piacevoli e appaganti, come la lettura, il bricolage o la musica, il giardinaggio può costituire una pausa rigenerativa dai compiti assistenziali, consentendoti di ricaricare le batterie.
- *Trascorri del tempo con amici e familiari*: trascorrere del tempo con i propri cari può aiutarti a mantenere un senso di connessione e sostegno.
- *Pause e vacanze*: fare brevi pause o vacanze, anche solo di pochi giorni, può aiutarti a mantenere il tuo benessere generale.

## 5.2 Strumenti, esercizi e tecniche per prendersi cura del proprio tempo libero

|   |   |
|---|---|
| <b>Nome dello strumento:</b>              | <b>Calendari e promemoria per dare priorità alle attività del tempo libero</b>  |
| <b>Scopo/obiettivo di lo strumento:</b>   | Dedicare del tempo alle attività del tempo libero, come l'esercizio fisico o gli hobby, e programmarle nel calendario può aiutare a trovare il tempo per dedicarsi ad attività ricreative e hobby. Si possono anche impostare dei promemoria per assicurarsi di rispettare il programma.  |
| <b>Breve descrizione dello strumento:</b> | <p>Programmando le attività del tempo libero nel calendario, è possibile dare priorità al tempo per la cura di sé e assicurarsi di dedicare tempo alle attività che portano gioia e relax. In questo modo è possibile organizzarsi per tempo con gli altri membri della famiglia o con le assistenti familiari su chi si occuperà della persona con demenza.</p> <p>Ad esempio, si può programmare il tempo da dedicare al proprio hobby preferito, all'esercizio fisico o a semplici attività piacevoli come farsi un bel bagno caldo, andare dal parrucchiere/barbiere etc.... Alcune app di calendario offrono</p> |

|   |   |
|---|---|
|   | funzioni come promemoria, eventi ricorrenti e la possibilità di condividere i calendari con altre persone.                      |
| <b>Impatto e utilità dello strumento:</b> | Può aumentare la produttività, la gestione del tempo, la salute mentale e l'umore.  |
| <b>Link alla fonte:</b>                   | <a href="https://www.aranzulla.it/app-per-promemoria-1179592.html">https://www.aranzulla.it/app-per-promemoria-1179592.html</a> |

|  |   |
|--|---|
| <b>Nome del servizio:</b>              | <b>Servizi di assistenza di sollievo</b>  |
| <b>Scopo/Obiettivo:</b>                | Offre ai caregiver una pausa temporanea dai loro compiti assistenziali, consentendo loro di riposare, ricaricarsi e impegnarsi in attività di autocura.   |
| <b>Descrizione:</b>                    | <p>Puoi trovare un'assistenza di sollievo nell'ambiente in cui vivi, servizio in cui professionisti o volontari qualificati forniscono assistenza temporanea alla persona affetta da demenza, permettendoti di fare una pausa. I servizi di assistenza di sollievo assicurano che l'assistito continui a ricevere cure e supporto adeguati. Possono includere assistenza nelle attività quotidiane, gestione dei farmaci e supervisione. I servizi di assistenza di sollievo possono, inoltre, offrirti nuove informazioni, formazione e risorse per migliorare le tue capacità e le tue conoscenze in materia di assistenza.</p> <p>Ti consigliamo di rivolgerti alle autorità locali e ai centri di assistenza sociale, ai fornitori di servizi sanitari o alle organizzazioni di supporto ai caregiver. Possono fornirti i dettagli e le indicazioni più aggiornate in base alla tua situazione.</p> |
| <b>Impatto e utilità del servizio:</b> | L'assistenza di sollievo può avere un impatto significativo e positivo sia sui caregiver che sui beneficiari dell'assistenza. La sua utilità si estende al miglioramento del benessere fisico ed emotivo, alla riduzione dello stress del caregiver, al miglioramento della qualità dell'assistenza e al contributo alla qualità generale della vita di entrambe le parti.  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Nome della tecnica:</b>              | <b>Musicoterapia</b>   |
| <b>Scopo/obiettivo di la tecnica:</b>   | La musicoterapia può essere un potente strumento che consente uno sfogo creativo e terapeutico per ridurre lo stress, migliorare l'umore e il benessere generale.  |
| <b>Descrizione con istruzioni:</b>      | <p>La musicoterapia può essere utilizzata in diversi modi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pause di relax:</b> dedica ogni giorno del tempo ad ascoltare musica rilassante e piacevole.</li> <li>- <b>Cantare e ballare:</b> canta le tue canzoni preferite o fai una sessione di ballo per alleviare lo stress.</li> <li>- <b>Momenti musicali:</b> integra nella tua routine brevi pause musicali per rilassarti.</li> <li>- <b>Suonare uno strumento:</b> suona uno strumento, se possibile, per divertirti ed esprimerti.</li> <li>- <b>Risorse online:</b> esplora le app musicali, le community e i concerti virtuali.</li> <li>- <b>Cura di sé con la musica:</b> utilizza la musica nei rituali di autocura, come i bagni o le pratiche di mindfulness.</li> <li>- <b>Giochi musicali:</b> può essere utile anche lasciarsi coinvolgere in sfide musicali e giocare per divertirsi.</li> <li>- <b>Pratica della gratitudine:</b> rifletti sugli aspetti positivi del tuo percorso di caregiving attraverso la musica.</li> </ul> |
| <b>Impatto e utilità della tecnica:</b> | La musicoterapia è un intervento versatile con benefici di ampia portata, tra cui la riduzione dello stress, il miglioramento dell'umore, la stimolazione cognitiva, la gestione del dolore, l'interazione sociale e la riabilitazione della comunicazione. Sostiene il benessere promuovendo il rilassamento, l'espressione emotiva e la connessione personale attraverso esperienze musicali condivise, il che la rende preziosa in contesti sanitari, educativi e personali.  |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Nome della tecnica:</b>            | <b>Pause comiche</b>  |
| <b>Scopo/obiettivo di la tecnica:</b> | L'obiettivo dell'inserimento di pause comiche è quello di offrire momenti di spensieratezza, risate e sollievo dallo stress. Queste pause mirano a spostare temporaneamente |

|   |  |
|---|--|
|   | l'attenzione dalle responsabilità assistenziali per rilassarsi, distendersi e godersi una breve pausa.   |
| <b>Descrizione con istruzioni:</b>      | Le pause comiche possono essere un'attività rinfrescante e piacevole. Fare delle brevi pause per guardare un film divertente, un programma televisivo, un numero di stand-up comedy o dei video umoristici online può alleggerire l'umore e alleviare lo stress. |
| <b>Impatto e utilità della tecnica:</b> | È stato dimostrato che la risata ha effetti positivi sull'umore, riduce gli ormoni dello stress e promuove un senso di benessere.  |

## 6. Costruire il proprio piano di cura di sé

Con il progredire della demenza, il ruolo di caregiver familiare diventa sempre più complesso, sia dal punto di vista assistenziale che emotivo. La gestione quotidiana può risultare gravosa, rendendo necessario l'intervento di professionisti per garantire un supporto adeguato. Per individuare le aree in cui necessiti di assistenza e supporto, è importante monitorarsi al fine di identificare i propri bisogni specifici.

Un'efficace cura di sé si basa su due aspetti fondamentali. Il primo è la capacità di riflettere su di sé, un processo che permette di riconoscere tempestivamente eventuali segni di disagio e agire in modo proattivo. Questo approccio aiuta anche a scoprire e valorizzare i propri punti di forza, consentendo di affrontare con maggiore consapevolezza le proprie vulnerabilità. Il secondo elemento è l'adozione di strategie mirate per migliorare il proprio benessere complessivo. Il dedicarsi ad attività personalizzate che promuovono il proprio benessere può potenziare l'autostima, ridurre lo stress e migliorare l'umore.

L'avvio di un piano di cura di sé deve essere adattato alle esigenze personali e allo stadio della malattia del proprio caro. Gli interventi tempestivi sono particolarmente utili durante la transizione da familiare a caregiver, poiché consentono di personalizzare le misure di supporto in base ai bisogni presenti.

### 6.1 Consigli utili per costruire il tuo piano per prenderti cura di te

- *Inserisci nella tua routine quotidiana attività piacevoli:* individua le attività che ti danno gioia e relax. E' importante inserire ogni giorno una piccola e semplice attività piacevole nella propria routine.
- *Usa il metodo SMART quando fissi gli obiettivi:* SMART è l'acronimo di: Specifico, Misurabile, Raggiungibile, Realistico e Tempestivo.
- *Stabilisci obiettivi realistici:* assicurati che il tuo piano si adatti realmente a te e al tuo stile di vita.
- *Sii flessibile:* adatta il piano al variare delle esigenze.
- *Celebra i successi:* riconosci e premia i risultati ottenuti nella cura di sé.
- *Gestione del tempo:* organizza i compiti per evitare di essere sopraffatto/a.
- *Fai attenzione ai facilitatori della cura di sé:* due caratteristiche permettono ai caregiver di prendersi cura di sé: l'autostima e l'autoefficacia. Per **autostima** si intende la misura in cui i caregiver si considerano degni di un supporto emotivo, fisico, spirituale o sociale. L'**autoefficacia** incarna la convinzione di essere in grado di gestire una situazione difficile e di ottenere la calma e il controllo dei pensieri disturbanti.

## 6.2 Strumenti e metodi per costruire il proprio piano per la cura di sé

Abbiamo creato uno strumento utile chiamato "Piano di autocura" (Strumento 1) per aiutarti a sviluppare il tuo piano personale per prenderti cura di te. Il primo passo è completare il Piano di autocura, che ti guiderà nell'identificazione delle tue sfide, dei tuoi bisogni e dei tuoi obiettivi. Questo ti offrirà una visione chiara del tuo stato attuale e ti aiuterà ad individuare le attività di autocura più adatte, oltre alle risorse di supporto disponibili.

Considera il Piano di autocura come il punto di partenza del tuo percorso. Ti fornirà preziose indicazioni sulla tua situazione e sui tuoi obiettivi. Una volta completato, sarai pronto a iniziare il cammino verso una cura di sé più consapevole.

Dopo aver compilato il piano, potrai utilizzare le liste di controllo (Strumenti 2, 3 e 4) per realizzare le attività che hai scelto per prenderti cura di te stessa/o. Seleziona la lista che meglio corrisponde alle tue esigenze. Se nessuna risulta adatta, potrai creare una lista di controllo personalizzata seguendo l'esempio fornito.

Ti auguriamo un buon viaggio nella cura di te! Intraprendere questo percorso è un passo importante, e noi siamo qui per supportarti fin dall'inizio.

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Nome dello strumento:</b></p>       | <p><b>Piano di autocura</b></p>   |
| <p><b>Descrizione con istruzioni:</b></p> | <p>E' uno strumento visivo o un modello che aiuta ad organizzare e pianificare le attività per prendersi cura di se stessi. I passaggi da seguire sono i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Leggere attentamente:</b> esamina ogni fase della cura di sé nello schema.</li> <li>• <b>Riflettere:</b> considera come ogni fase si applica al tuo ruolo di caregiver.</li> <li>• <b>Collegare:</b> comprendi l'importanza di ogni pratica per il tuo benessere.</li> <li>• <b>Personalizzare:</b> adatta i passaggi alle tue preferenze ed esigenze.</li> <li>• <b>Stabilire le priorità:</b> seleziona le strategie più importanti che ti convincono di più.</li> <li>• <b>Cercare sostegno:</b> discuti il tuo piano di autocura con un amico, un familiare o un gruppo di sostegno.</li> <li>• <b>Registrare:</b> scrivi sullo schema le pratiche scelte.</li> <li>• <b>Esporre:</b> colloca lo schema completato in un luogo dove la vedrai tutti i giorni.</li> <li>• <b>Adattare:</b> modifica il tuo piano man mano che il tuo percorso di caregiving si sviluppa.</li> <li>• <b>Revisionare:</b> rivedi e aggiorna regolarmente il piano di autocura.</li> <li>• <b>Essere gentile:</b> ricorda che prendersi cura di sé è una parte fondamentale del caregiving.</li> </ul> |



- Scrivere tutte le tue osservazioni nello spazio vuoto sotto ogni fase.

## PIANO DI AUTOCURA

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <p><b>Step 1: Valutare il proprio stato attuale di autocura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fai un bilancio delle tue attuali pratiche di autocura e identifica le aree che necessitano di miglioramenti.</li> <li>• Rifletti sul modo in cui dai priorità al tuo benessere e considera gli eventuali ostacoli o sfide che incontri.</li> </ul>                                  | <p><b>Step 2: Stabilire obiettivi per la cura di sé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica gli obiettivi specifici che vuoi raggiungere nei diversi aspetti della cura di sé (ad esempio, fisico, emotivo, sociale).</li> <li>• Assicurati che gli obiettivi siano realistici, misurabili e in linea con i tuoi bisogni e interessi personali.</li> </ul> | <p><b>Step 3: Identificare le attività di autocura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fai un elenco di attività di autocura che ti interessano.</li> <li>• Considera le attività che riguardano ogni aspetto della cura di sé, come l'esercizio fisico, gli hobby, le tecniche di rilassamento o il tempo trascorso con i propri cari.</li> </ul>   | <p><b>Step 4: Dare priorità e programmare la cura di sé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dai la priorità alle attività di autocura in base alla loro importanza e al loro impatto sul tuo benessere.</li> <li>• Crea un programma settimanale o mensile che preveda un tempo dedicato alle attività di cura di sé.</li> <li>• Sii flessibile e adatta il programma in base alle necessità, tenendo conto delle tue responsabilità di assistenza.</li> </ul> | <p><b>Step 5: Cercare supporto e risorse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individua le risorse, i gruppi di sostegno o i servizi della comunità che possono aiutarti nel tuo percorso di autocura.</li> <li>• Rivolgiti a familiari, amici o altri caregiver che possano offrire sostegno o condividere esperienze.</li> <li>• Considera la possibilità di rivolgerti a gruppi di sostegno online per avere una guida e un incoraggiamento.</li> </ul> |
| <p><b>Step 6: Mettere in pratica e valutare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inizia a inserire le attività di autocura nella tua routine quotidiana, in base al tuo programma.</li> <li>• Valuta regolarmente l'efficacia del tuo piano di autocura.</li> <li>• Se necessario, adatta e modifica il tuo piano in base alle esperienze e alle circostanze che cambiano.</li> </ul> |  | <p><b>Step 7: Praticare l'auto-compassione e l'adattabilità</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sii gentile con te stesso e ricorda che la cura di sé è un processo continuo.</li> <li>• Accetta il fatto che alcuni giorni possono essere più impegnativi di altri e che è giusto apportare modifiche o chiedere aiuto quando necessario.</li> <li>• Festeggia i tuoi progressi e i risultati raggiunti lungo il percorso.</li> </ul> |   |  |



## PIANO DI AUTOCURA

### Step 1: Valutare il proprio stato attuale di autocura

- Fai un bilancio delle tue attuali pratiche di autocura e identifica le aree che necessitano di miglioramenti.
- Rifletti sul modo in cui dai priorità al tuo benessere e considera gli eventuali ostacoli o sfide che incontri.



## PIANO DI AUTOCURA

### Step 2: Stabilire obiettivi per la cura di sé

- Identifica gli obiettivi specifici che vuoi raggiungere nei diversi aspetti della cura di sé (ad esempio, fisico, emotivo, sociale).
- Assicurati che gli obiettivi siano realistici, misurabili e in linea con i tuoi bisogni e interessi personali.



## PIANO DI AUTOCURA

### Step 3: Identificare le attività di autocura

- Fai un elenco di attività di autocura che ti interessano.
- Considera le attività che riguardano ogni aspetto della cura di sé, come l'esercizio fisico, gli hobby, le tecniche di rilassamento o il tempo trascorso con i propri cari.



## PIANO DI AUTOCURA

### Step 4: Dare priorità e programmare la cura di sé

- Dai la priorità alle attività di autocura in base alla loro importanza e al loro impatto sul tuo benessere.
- Crea un programma settimanale o mensile che preveda un tempo dedicato alle attività di cura di sé.
- Sii flessibile e adatta il programma in base alle necessità, tenendo conto delle tue responsabilità di assistenza.



## PIANO DI AUTOCURA

### Step 5: Cercare supporto e risorse

- Individua le risorse, i gruppi di sostegno o i servizi della comunità che possono aiutarti nel tuo percorso di autocura.
- Rivolgiti a familiari, amici o altri caregiver che possano offrire sostegno o condividere esperienze.
- Considera la possibilità di rivolgerti a gruppi di sostegno per caregiver o a forum online per avere una guida e un incoraggiamento.



## PIANO DI AUTOCURA

### Step 6: Mettere in pratica e valutare

- Inizia a inserire le attività di autocura nella tua routine quotidiana, in base al tuo programma.
- Valuta regolarmente l'efficacia del tuo piano di autocura.
- Se necessario, adatta e modifica il tuo piano in base alle esperienze e alle circostanze che cambiano.



## PIANO DI AUTOCURA

### Step 7: Praticare l'auto-compassione e l'adattabilità

- **Sii gentile con te stesso e ricorda che l'autocura è un processo continuo.**
- **Accetta il fatto che alcuni giorni possono essere più impegnativi di altri e che è giusto apportare modifiche o chiedere aiuto quando necessario.**
- **Festeggia i tuoi progressi e i risultati raggiunti lungo il percorso.**



|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Nome dello strumento/metodo:</b> | <b>Checklist per la cura di sé</b>   |
| <b>Istruzioni per l'uso:</b>        | <p>Seguire le seguenti fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inizia a <b>leggere</b> attentamente <b>la lista</b> delle attività di autocura fornita di seguito.</li><li>• Ogni giorno, il tuo compito è quello di <b>selezionare</b> con cura <b>almeno un'attività che trovi più in sintonia</b> con te stesso/a. Durante la giornata, assicurati di completare le azioni di cura di sé che hai scelto.</li><li>• Una volta terminata con successo un'attività, <b>prenditi un momento per colorare il cerchio che la accompagna</b>. Lo scopo di questa indicazione visiva è quello di aiutarti a tenere traccia dei tuoi risultati quotidiani nella cura di te stesso/a. <b>Cerca di colorare almeno tre cerchi al giorno</b>, a dimostrazione del tuo impegno per il benessere.</li><li>• <b>Questo metodo è un mezzo per raggiungere un equilibrio nella tua routine di autocura</b>, consentendoti di esplorare e sperimentare varie attività nel corso del tempo. Sii aperto/a ad adattare e modificare le tue scelte in base alle tue preferenze e alle tue esigenze in evoluzione.</li></ul> |



# CURA DI SÉ

## CHECKLIST

|                                    | LU                       | MA                       | ME                       | GI                       | VE                       | SA                       | DO                       |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Meditare per 10 min                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Respiri profondi                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Camminata per almeno 15 min        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Chiacchiere con amici              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Scrittura/diario per almeno 15 min | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lettura di un libro                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Esercizi o corsa per almeno 30 min | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mangiare frutto e verdura          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tecniche di rilassamento           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Attività creative                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7-8 ore di sonno                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## NOTE

---



---



---



---



|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Nome dello strumento:</b> | <b>Checklist giornaliera per la cura di sé</b>  |
| <b>Istruzioni per l'uso:</b> | Seguire le fasi successive: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ogni giorno, il tuo percorso di autocura prevede la <b>selezione di due attività</b> dalle <b>categorie Corpo-Attività fisica e Emotività- Relazione</b> che più risuonano con te in quel momento. Il tuo obiettivo principale è quello di assicurarti che ogni giorno vengano svolte almeno due attività da ciascuna categoria.</li><li>• Dopo aver svolto con successo un'attività, è <b>sufficiente colorare il cerchio adiacente per segnalarne il completamento</b>. Cerca di <b>colorare almeno quattro cerchi al giorno</b>. Questo metodo visivamente accattivante funge da efficace tracciatore della cura di sé, consentendo di osservare in modo tangibile i passi compiuti.</li><li>• <b>Abbraccia questo approccio</b> per migliorare il tuo benessere e mantenere una pratica costante di autocura.</li></ul> |



# AUTOCURA GIORNALIERA

## Corpo-attività fisica

|                                 | L                     | M                     | M                     | G                     | V                     | S                     | D                     |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Idratazione - 8 bicchieri       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Coccolarsi                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fare un po' di esercizio fisico | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Godersi un po' di luce solare   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7-8 ore di sonno a notte        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## Emotività-Relazione

|                                  | L                     | M                     | M                     | G                     | V                     | S                     | D                     |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Stabilire limiti sani            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Monitoraggio dei tuoi pensieri   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Espressione della tua creatività | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Passare del tempo in natura      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Praticare l'autocompassione      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Nome dello strumento:</b> | <b>La sfida: 30 giorni per l'autocura</b>   |
| <b>Istruzioni per l'uso:</b> | <p>Intraprendi una sfida di 30 giorni per la cura di sé impegnandoti nelle attività proposte. Segui le seguenti fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'obiettivo è quello di <b>portare a termine ogni giorno almeno un compito di questo elenco</b>.</li><li>• Al termine dei 30 giorni avrai svolto con successo tutte le attività. <b>Al completamento di un'attività, spunta la casella situata nell'angolo in alto a sinistra dell'attività</b>. Questo approccio consente di monitorare facilmente le attività di autocura svolte.</li></ul> |



## LA SFIDA: 30 GIORNI PER L'AUTOCURA

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/><br>Stabilisci un obiettivo personale da raggiungere nel mese             | <input type="checkbox"/><br>Pratica esercizi di respirazione o meditazione per 10 minuti       | <input type="checkbox"/><br>Scrivi un elenco di 10 cose per cui sei grato      | <input type="checkbox"/><br>Fai una passeggiata all'aperto                                   | <input type="checkbox"/><br>Sii gentile con te stesso/a, riconosci che il caregiving può essere molto faticoso |
| <input type="checkbox"/><br>Chiama o manda un messaggio a un amico                                | <input type="checkbox"/><br>Prenditi il tempo per un pasto sano                                | <input type="checkbox"/><br>Fai yoga o stretching leggero                      | <input type="checkbox"/><br>Scrivi una frase positiva e ripetila durante la giornata         | <input type="checkbox"/><br>Crea una routine serale rilassante   |
| <input type="checkbox"/><br>Scrivi un diario sui tuoi pensieri e sensazioni                       | <input type="checkbox"/><br>Dedica del tempo al tuo hobby preferito                            | <input type="checkbox"/><br>Fatti un complimento                               | <input type="checkbox"/><br>Datti il permesso di commettere errori                           | <input type="checkbox"/><br>Ascolta la tua musica preferita o una playlist rilassante                          |
| <input type="checkbox"/><br>Pratica la mindfulness durante le attività quotidiane                 | <input type="checkbox"/><br>Impegnati in attività al di fuori dell'assistenza                  | <input type="checkbox"/><br>Leggi un libro o guarda un film che ti ispiri      | <input type="checkbox"/><br>Esplora un nuovo metodo di rilassamento, come lo yoga spirituale | <input type="checkbox"/><br>Fai un pisolino o una pausa rigenerante  |
| <input type="checkbox"/><br>Crea una vision board o un elenco di obiettivi personali              | <input type="checkbox"/><br>Visita a gruppi locali di caregiver                                | <input type="checkbox"/><br>Concediti un piccolo sfizio                        | <input type="checkbox"/><br>Rifletti sui tuoi risultati e sulla tua crescita personale       | <input type="checkbox"/><br>Connettiti con la natura visitando un parco, una spiaggia o un bosco               |
| <input type="checkbox"/><br>Condividi le tue esperienze con qualcuno che ha una situazione simile | <input type="checkbox"/><br>Stabilisci dei limiti per proteggere la tua energia e il tuo tempo | <input type="checkbox"/><br>Imposta una routine mattutina che ti dia la carica | <input type="checkbox"/><br>Pratica l'autocompassione  | <input type="checkbox"/><br>Fai il punto sui tuoi progressi e festeggia i tuoi risultati                       |



Co-funded by  
the European Union

Il contenuto di questa pubblicazione rappresenta solo il punto di vista dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea non si assume alcuna responsabilità per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



sito web: <https://www.supportcare-project.eu/>

e-mail: [supportcare-project@kmop.org](mailto:supportcare-project@kmop.org)



[SupportCare](#) is licensed under:

