



Co-funded by  
the European Union

The content of this presentation represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



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





Benvenuta/o 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. Il manuale approfondisce 6 aspetti:

1. Cos'è l'autocura e perchè è importante.
2. Prendersi cura del proprio benessere fisico.
3. Prendersi cura di sé da un punto di vista psicologico ed emotivo.
4. Prendersi cura delle proprie relazioni sociali.
5. Prendersi cura del proprio tempo libero.
6. Costruire il proprio piano di autocura.

# COS'È L'AUTOCURA E PERCHÈ È IMPORTANTE



## PRENDERSI CURA DI SE' O AUTOCURA:

- dare priorità al proprio benessere fisico, emotivo e psicologico.
  - nutrire e soddisfare attivamente i propri bisogni, migliorando così la capacità di fornire assistenza agli altri.
- **Prendersi cura del proprio benessere fisico:** prendersi cura della propria salute fisica attraverso l'attività fisica, alimentazione corretta, sonno adeguato e controlli medici regolari.
  - **Prendersi cura della propria salute psicologica ed emotiva:** nutrire il proprio benessere psicologico ed emotivo, attraverso la gestione dello stress, la mindfulness e la meditazione, l'auto-riflessione e la ricerca di supporto quando necessario.
  - **Prendersi cura della propria socialità:** mantenere relazioni sane, stabilire limiti e cercare supporto sociale da amici, familiari o gruppi di sostegno.
  - **Consigli per la gestione del tempo libero:** impegnarsi in attività che ci portano gioia e relax è essenziale per recuperare e migliorare la nostra vita.
- 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.**

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.

# COS'È L'AUTOCURA E PERCHÈ È IMPORTANTE

- ✓ Non bisogna aspettare di sentirsi sovraccarichi per prendersi cura di sé, è importante agire in modo preventivo.
- ✓ Dando priorità alla cura di sé, si trae beneficio dal punto di vista del proprio benessere e si migliora la qualità dell'assistenza fornita ai propri cari. Permette di essere meglio attrezzati per affrontare le sfide del caregiving e mantenere un sano equilibrio nella vita.

*Self-care*  
**IS EMPOWERMENT**

# CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI IMPORTANTI

## Creare lo spazio necessario per la cura di sé:

### Riconoscere l'importanza della cura di sé

Riconoscere che prendersi cura di se stessi non è egoistico, ma necessario per mantenere il proprio benessere e fornire una migliore assistenza al proprio caro affetto da demenza.



### Ricerca di supporto

Chiedi aiuto a familiari, amici o gruppi di sostegno.



### Pianificazione e organizzazione

Programma pause regolari e fai un piano giornaliero o settimanale che includa il tempo da dedicare ad attività per prenderti cura di te (piano di autocura)



### Esaminare le opzioni di assistenza di sollievo

Si tratta di servizi che forniscono assistenza temporanea alle persone con demenza, concedendo ai caregiver una pausa dalle responsabilità assistenziali.



### Stabilire dei limiti

Stabilisci dei limiti chiari con i familiari, gli amici e persino con la persona con demenza riguardo al vostro ruolo di caregiver e al vostro bisogno di tempo personale.



### Delegare le responsabilità

Se possibile, delega alcuni compiti assistenziali ad altri, in modo da avere più tempo per la cura di te stessa/o.



### Istruzione e sviluppo delle competenze

Considera la possibilità di partecipare a seminari o sessioni di formazione sull'assistenza alla demenza. L'acquisizione di conoscenze e competenze può aumentare la fiducia e l'efficacia come caregiver.



### Consultare i professionisti

Rivolgiti ai professionisti della salute mentale per parlare delle tue emozioni e delle sfide che ti trovi ad affrontare. Possono fornire consigli preziosi e sostegno emotivo.



### Rispettare i propri limiti

Prendi consapevolezza dei tuoi limiti e sii realistica/o su ciò che puoi gestire. Un eccesso di impegno può portare all'esaurimento, quindi è essenziale stabilire aspettative ragionevoli.



### Praticare l'autocompassione

Sii gentile con te stessa/o ed evita di autocriticarti. Sii consapevole che l'attività assistenziale può essere impegnativa e che è normale sentirsi sopraffatti a volte.





**Cerca un aiuto professionale quando necessario (ad esempio, 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.

# CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI IMPORTANTI

## Ricerca di assistenza finanziaria:



**Servizi sociali governativi:** assegni di cura, finanziamenti per l'assistenza e servizi a domicilio.



**Assegno per caregiver:** un assegno o una prestazione specifica per il caregiver, finalizzata a fornire un sostegno economico.



**Invalidità:** se la persona con demenza ha una disabilità riconosciuta i caregiver possono accedere ad aiuti finanziari.



**Assicurazione per l'assistenza a lungo termine:** le polizze assicurative per l'assistenza a lungo termine possono coprire alcune spese di assistenza, comprese quelle relative alla cura della demenza.



**Benefit per i dipendenti:** alcuni datori di lavoro offrono sussidi di sostegno ai caregiver, accordi di lavoro flessibili o programmi di assistenza ai dipendenti che possono aiutare i caregiver a conciliare lavoro e responsabilità di assistenza.



**Enti di beneficenza e organizzazioni non profit locali:** diverse organizzazioni caritatevoli e non profit possono offrire assistenza finanziaria, sovvenzioni o servizi specifici per chi si occupa di persone con demenza.



**Finanziamento dell'assistenza di sollievo:** i servizi di sollievo, che forniscono un sollievo temporaneo ai caregiver, possono essere finanziati da agenzie governative o da organizzazioni caritatevoli.



**Sistemi pensionistici:** alcuni sistemi pensionistici possono prevedere disposizioni per i caregiver, consentendo loro di ricevere le prestazioni mentre prestano assistenza.

# IL TUO PIANO DI AUTOCURA PERSONALIZZATO

Il workbook ti presenta una serie di strumenti, tecniche, pratiche o esercizi che possono aiutarti nel tuo percorso di autocura.

Il cuore della proposta consiste nel **guidarti attraverso la costruzione del tuo personale piano di autocura.**

- ✓ **Segui un approccio graduale**- che ti permette di **creare un piano individuale** che si adatti ai tuoi bisogni e alle tue circostanze di vita.
- ✓ **Sviluppare un piano di autocura completo** che comprenda diverse dimensioni del benessere.
- ✓ **Ottieni conoscenze** su come prenderti cura efficacemente dei tuoi **bisogni fisici, psicologici/affettivi, sociali e legati al tempo libero.**
- ✓ Prenditi del tempo per **riflettere sulle tue attuali pratiche di autocura, stabilisci obiettivi significativi e identifica le attività che ti possano portare gioia e realizzazione.**

SELF CARE  
is a  
PRIORITY

L'autocura è **viaggio continuo**, e questo workbook è stato sviluppato per supportarti in ogni **passo** di questo viaggio.



**PRENDERSI CURA DEL  
PROPRIO CORPO**

# PRENDERSI CURA DEL PROPRIO BENESSERE FISICO



Dare priorità al benessere fisico pone le basi per gli altri aspetti della cura di sé. Iniziare con le esigenze di base, come **mangiare regolarmente, dormire a sufficienza, fare esercizio fisico e curare adeguatamente il corpo, può essere un solido punto di partenza.**

L'autocura fisica è un processo decisionale attivo e richiede di **prestare attenzione ai segnali del corpo e di rispondere in modo appropriato:**

- **valorizza il tuo corpo,**
- **prendi sul serio i suoi bisogni e**
- **contribuisci attivamente a promuovere il suo benessere.**

# SUGGERIMENTI UTILI PER PRENDERTI CURA DEL TUO CORPO



## Fai attività fisica in modo regolare

Incorpora l'esercizio fisico regolare nella tua routine per sostenere la tua salute fisica e gestire lo stress. Trova attività che ti piacciono e che siano adatte alle tue capacità.



## Pratica tecniche di rilassamento

Introduci tecniche di rilassamento nella tua routine quotidiana, come gli esercizi di respirazione profonda e il rilassamento muscolare progressivo.



## Cammina in modo regolare

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 consentendoti di ricaricarti.



## Adotta un'alimentazione sana e completa

Presta attenzione alle tue scelte alimentari e punta a una dieta equilibrata e nutriente.



## Dormi in modo regolare

Stabilisci una routine del sonno stabile e crea un ambiente favorevole al sonno per favorire un sonno riposante.

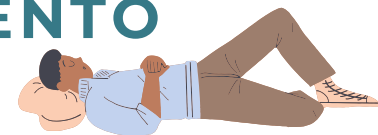


## Ricerca l'esposizione solare

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.

# STRUMENTI, ESERCIZI E TECNICHE PER PRENDERTI CURA DEL TUO FISICO

## STRUMENTO



### App per un sonno migliore

L'obiettivo è quello di migliorare la qualità del sonno e di creare abitudini sane che permettano di dormire al meglio.

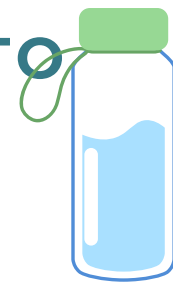
## ESERCIZIO



### Monitora i tuoi passi giornalieri

L'obiettivo è mantenere uno stile di vita attivo e sano. 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.

## STRUMENTO



### Bottiglia d'acqua con la scansione temporale

Ricorda di bere acqua a sufficienza e di rimanere idratato.



**PRENDERSI CURA DEL PROPRIO  
BENESSERE 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. È 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.

# CONSIGLI UTILI PER IL BENESSERE PSICOLOGICO ED EMOTIVO



## Non reprimere o ignorare le tue emozioni

Riconosci ed esprimi le tue emozioni. Ansia, tristezza, paura e frustrazione sono risposte normali a situazioni impegnative.



## Riconosci i tuoi bisogni emotivi

Riconosci e comunica i tuoi bisogni emotivi per mantenere il benessere in circostanze difficili.



## Stabilisci dei confini

Stabilisci e mantieni i confini tra il caregiving e le altre responsabilità per evitare il burnout. Non trascurare le relazioni importanti della tua vita.



## Impegnati in un auto-dialogo positivo

Pratica l'autocompassione e parla a te stessa/o in modo positivo per migliorare il benessere emotivo.



## Prenditi delle pause

Prenditi dei momenti di riposo e di ricarica per una migliore salute emotiva.



## Gestisci ciò che puoi controllare e accetta ciò che non puoi controllare

Cerca un supporto psicologico o i gruppi di auto-mutuo-aiuto.

# CONSIGLI UTILI PER IL BENESSERE PSICOLOGICO ED EMOTIVO



## Medita

La meditazione calma la mente, riduce lo stress e permette di trovare la pace interiore.



## Connettiti con la natura

Trascorri del tempo nella natura per provare stupore e meraviglia.



## Cerca siti web

Esplora 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 di auto-aiuto psicologico.

## STRUMENTO

### Meditazione e Mindfulness



L'obiettivo è liberare la mente, ridurre lo stress e ritrovare la concentrazione. Aiuta le persone a relazionarsi con le emozioni in modo sano. Le emozioni sono una parte naturale della vita, ma quando le emozioni negative dominano, possono creare molta sofferenza. La meditazione e la mindfulness ci permettono di sentirle, ma di non lasciare che influenzino la nostra vita. Ci aiutano a placare le emozioni negative e a ritrovare la calma e l'equilibrio.

## STRUMENTO

### Arteterapia



Il lavoro creativo aiuta a elaborare e gestire lo stress e l'ansia che possono derivare dal lavoro di cura. Impegnandosi nell'espressione creativa, è possibile acquisire nuove conoscenze, trovare nuovi modi per gestire lo stress ed elaborare i propri vissuti emotivi difficili. Può aiutare le persone a migliorare le proprie capacità di comunicazione e ad acquisire una comprensione più profonda delle proprie esperienze ed emozioni.

## STRUMENTO

### Vivi Felice-App



Questo strumento ha lo scopo di introdurti alle attività di promozione della felicità della psicologia positiva che possono aiutarti a migliorare la qualità della tua vita.

## ESERCIZIO



### Tieni un diario

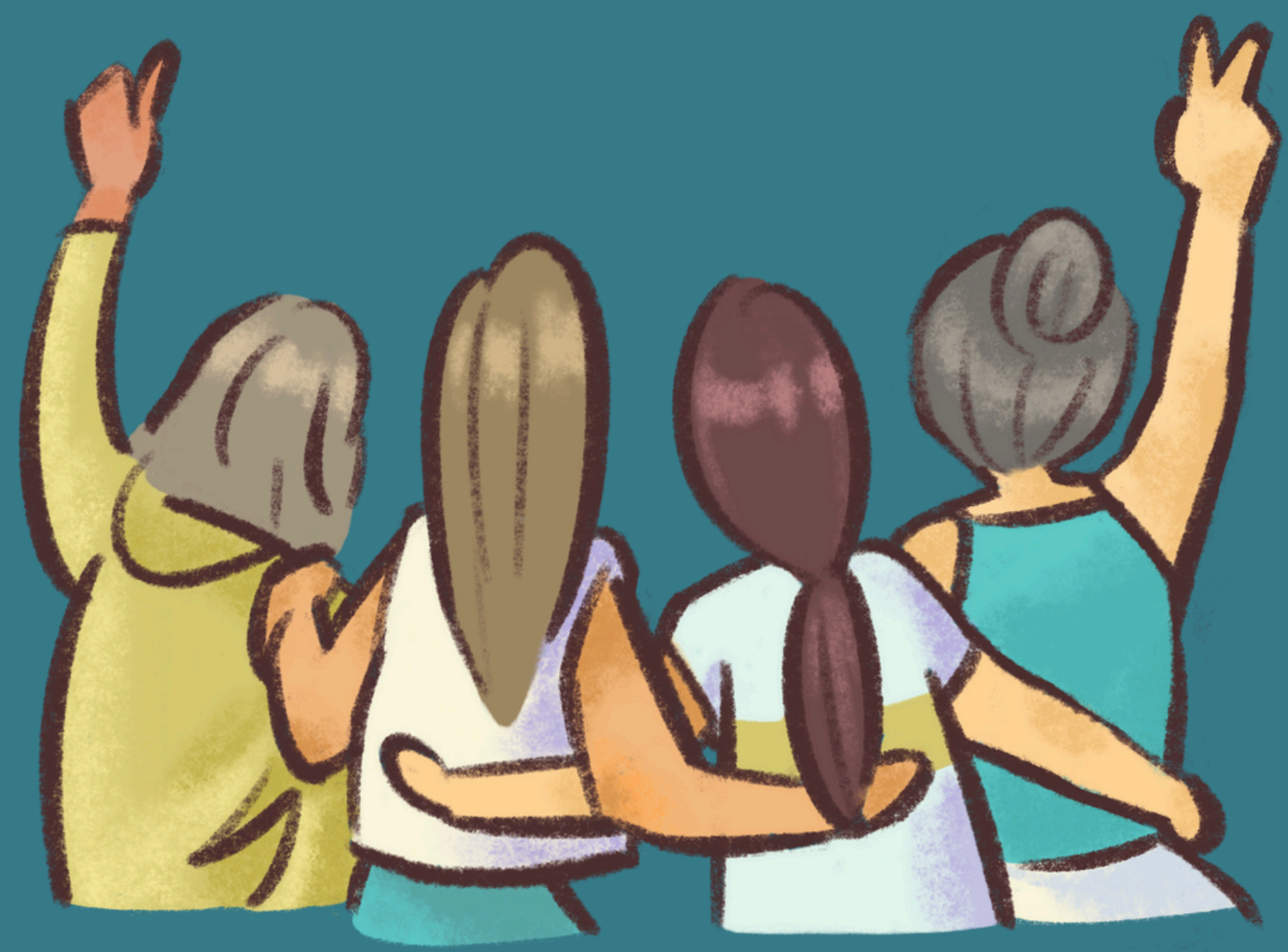
Lo scrivere un diario può fornire uno sbocco per l'espressione di sé, consentendoti di esplorare i tuoi pensieri, le tue emozioni e il tuo mondo interiore in uno spazio sicuro e non giudicante. Il tenere un diario consente anche di prendere le distanze dai propri pensieri ed elaborare meglio le proprie 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.

## TECNICA



### Time Out

Aiuta a rilassarsi e a calmarsi. L'obiettivo è prendersi una pausa da un problema per riconoscerlo e poterlo affrontare. Puoi riflettere sui tuoi sentimenti e acquisire l'energia e la chiarezza necessarie per affrontarli o superarli.



**PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA  
SOCIALITA'**

## PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SOCIALITA'



L'isolamento sociale riduce la possibilità di ricevere rinforzi positivi, sostegno ed aiuto dagli altri e questo può avere un forte impatto sul proprio tono dell'umore. Tutti questi fattori aumentano significativamente il rischio di sviluppare il burden del caregiver.

È quindi di fondamentale importanza **prenderci cura delle proprie relazioni sociali per coltivare un importante fattore protettivo e rafforzare le proprie risorse.**

# CONSIGLI UTILI PER PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SOCIALITA'



## Gruppi di auto-muto-aiuto per caregiver

Partecipare a un gruppo di sostegno può offrirti l'opportunità di entrare in contatto con altre persone vivono la tua stessa situazione e che comprendono le sfide che devi affrontare giorno per giorno. All'interno di questi gruppi è possibile condividere emozioni, pensieri e strategie pratiche. Può essere utile trovare uno spazio dove potersi aprire e sentire che non si è soli.



## Pensa alla tua socialità

Ricorda che l'isolamento arriva gradualmente, spesso senza che nemmeno tu te renda conto. È importante tenere presente il proprio benessere sociale e non dimenticare di coltivarlo, anche solo con piccoli gesti.



## Proteggi i tuoi momenti di socialità

È utile pianificare il tempo sociale durante la settimana, a cui rinunciare solo in caso di emergenza.



## Circondati di persone comprensive

Tra i familiari 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..

# STRUMENTI, ESERCIZI E TECNICHE PER PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SOCIALITA'

## STRUMENTO



### Digital caregiver academy

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 favorevole alla demenza.

## STRUMENTO



### Il gruppo Facebook "Caregiver familiari"

L'obiettivo del gruppo è promuovere la socializzazione tra caregiver familiari, scambiarsi informazioni utili e sostegno reciproco.

## ESERCIZIO



### Partecipa ad un Ceffè Alzheimer insieme al tuo caro con demenza

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.

## TECNICA



### Gruppi di auto-mutuo-aiuto per caregiver

Ricevere e fornire supporto psicologico e stabilire relazioni significative con un gruppo di persone che condividono la stessa situazione.



**PRENDERSI CURA DEL PROPRIO  
TEMPO LIBERO**

## PRENDERSI DEL TEMPO LIBERO



Impegnarsi in attività ricreative può **migliorare l'umore, ridurre i sintomi di ansia e depressione e aumentare il senso di felicità e appagamento.** Inoltre, **migliora le funzioni cognitive e ritarda il declino legato all'età.** Il tempo libero offre **opportunità di interazione sociale e rafforza le relazioni con amici e familiari.**



## Informati sui programmi di sollievo

I servizi di sollievo forniscono un sollievo temporaneo ai caregiver informali, consentendo loro di prendersi del tempo per se stessi e di dedicarsi ad attività ricreative.



## Coltiva hobby

Dedicati ad hobby o attività piacevoli e appaganti, come la lettura, il bricolage o la musica, il giardinaggio... Queste attività costituiscono delle vere e proprie pillole di benessere!



## Trascorri del tempo con gli amici e con la famiglia

Trascorrere del tempo con i propri cari può aiutarti a mantenere un senso di connessione e sostegno.



## Prenditi una pausa o una vacanza

Fare brevi pause o vacanze più lunghe può aiutarti a ricaricarti, a rinfrescarti e a mantenere il tuo benessere generale.

# STRUMENTI, ESERCIZI E TECNICHE PER PRENDERSI DEL TEMPO PER IL TEMPO LIBERO

## STRUMENTO



REMINDER

### Calendari e promemoria per rendere prioritario il tempo libero

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..

## SERVIZI



### Servizi assistenziali di sollievo

Per offrire ai caregiver una pausa temporanea dai loro compiti di assistenza, consentendo loro di riposare, ricaricarsi e impegnarsi in attività di autocura.

## STRUMENTO



### Musicoterapia

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.

## ESERCIZIO



### Pause comiche

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.



**COSTRUIRE IL PROPRIO PIANO DI  
AUTOCURA**



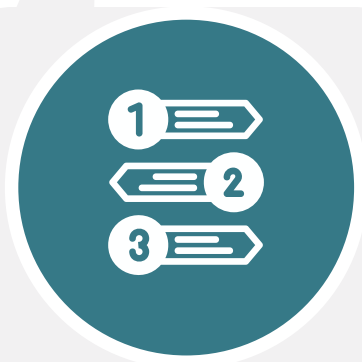
Per determinare le aree che richiedono assistenza, è fondamentale tenere in considerazione i propri bisogni.

Un'autocura efficace comprende due elementi fondamentali:

- In primo luogo, **l'abilità di auto-riflessione.**
- In secondo luogo, **la cura di sé implica l'adozione di misure mirate per migliorare il benessere generale.**

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.

# CONSIGLI UTILI PER COSTRUIRE IL PROPRIO PIANO DI AUTOCURA



## 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 ti prefiggi degli 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

Modifica il tuo piano in base alle tue esigenze.



## Celebra i tuoi successi

Riconosci e premia i risultati ottenuti nella cura di sé.



## Gestisci il tempo

Organizza le tue attività in modo da non sentirti sopraffatta/o.



## Facilitatori della cura di sé

Due caratteristiche permettono ai caregiver informali di prendersi cura di sé: l'autostima e l'autoefficacia.



Abbiamo preparato un utile strumento 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.

# COSTRUIRE IL PROPRIO PIANO DI AUTOCURA

## STRUMENTO 1

E' uno strumento visivo o un modello che aiuta ad organizzare e pianificare le attività di autocura. Segui le fasi successive:



- ✓ **Leggi attentamente:** leggi ciascuna fase del piano di autocura sul piano.
- ✓ **Rifletti:** considera come ciascun step può essere adattato alla tua attività di caregiver.
- ✓ **Connettiti:** rifletti sull'importanza di ciascuna pratica per il tuo benessere.
- ✓ **Personalizza:** adatta i passaggi alle tue preferenze ed esigenze.
- ✓ **Stabilisci delle priorità:** seleziona le strategie migliori per te.
- ✓ **Ricerca supporto:** parla del tuo piano di autocura con qualche amico, membro della famiglia o gruppo di supporto.
- ✓ **Monitora:** scrivi le pratiche che hai scelto sul tuo piano.
- ✓ **Esponi:** posiziona il tuo piano in un posto visibile di casa tua.
- ✓ **Aggiusta:** modifica il tuo piano se non si adatta bene alle tue necessità.
- ✓ **Rivedi:** rivedi e aggiorna regolarmente il tuo piano di autocura.
- ✓ **Sii Gentile:** ricordati che prenderti cura di te è di fondamentale importanza.

**Scrivi tutte le tue scoperte nello spazio vuoto sotto ogni fase.**

# COSTRUIRE IL PROPRIO PIANO DI AUTOCURA

## STRUMENTO 2

CURA DI SÉ	CHECKLIST						
	LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
Meditare per 10 min	●	●	●	●	●	●	●
Respiri profondi	●	●	●	●	●	●	●
Camminata per almeno 15 min	●	●	●	●	●	●	●
Chiacchiere con amici	●	●	●	●	●	●	●
Scrittura/diario per almeno 15 min	●	●	●	●	●	●	●
Lettura di un libro	●	●	●	●	●	●	●
Esercizi o corsa per almeno 30 min	●	●	●	●	●	●	●
Mangiare frutto e verdura	●	●	●	●	●	●	●
Tecniche di rilassamento	●	●	●	●	●	●	●
Attività creative	●	●	●	●	●	●	●
7-8 ore di sonno	●	●	●	●	●	●	●

NOTE

---

---

---

Segui i prossimi passi:

- Inizia a **leggere attentamente** la lista di controllo delle attività di autocura fornita di seguito.
- Ogni giorno, il tuo compito è quello di **selezionare con cura almeno un'attività che trovi di maggiore impatto su di te**. Durante la giornata, assicurati di completare attivamente le azioni di autocura che hai scelto.
- Una volta terminata con successo un'attività, prenditi un momento per **colorare il cerchio che la accompagna**. Lo scopo di questa indicazione visiva è quello di aiutarti a tenere traccia dei tuoi risultati quotidiani nella cura di te. Cerca di colorare almeno un cerchio al giorno, a dimostrazione dell'impegno che dedichi al tuo benessere.
- Questo metodo è un mezzo per **raggiungere un equilibrio armonioso nella tua routine di autocura**, consentendoti di esplorare e sperimentare varie attività nel corso del tempo. Sii aperta/o ad adattare e modificare le tue scelte in base alle tue preferenze e ai tuoi bisogni in evoluzione.



**AUTOCURA GIORNALIERA**

Corpo-attività fisica	L	M	M	G	V	S	D
Idratazione - 8 bicchieri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coccolarsi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fare un po' di esercizio fisico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godersi un po' di luce solare	<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 a notte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Segui i prossimi passi:

- Ogni giorno, il tuo percorso di autocura prevede **la selezione di un'attività da entrambe le categorie Corpo fisico e Emotività-relazione 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.**
- Dopo aver svolto con successo un'attività, è sufficiente colorare il cerchio adiacente per segnalarne il completamento. Cerca di colorare almeno quattro cerchi al giorno. Questo metodo visivamente accattivante funge da efficace tracciatore della cura di sé, consentendo di osservare in modo tangibile i passi compiuti.
- Abbraccia questo approccio potenziante per migliorare il tuo benessere e mantenere una pratica costante di autocura.**

# COSTRUIRE IL PROPRIO PIANO DI AUTOCURA

## STRUMENTO 4

### LA SFIDA: 30 GIORNI PER L'AUTOCURA

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

Intraprendi una sfida trasformativa di 30 giorni di autocura impegnandoti nelle seguenti attività. Segui le fasi successive:

- L'obiettivo è quello di **portare a termine ogni giorno almeno un compito di questo elenco.**
- Nel corso di 30 giorni, avrai svolto con successo tutte le attività. **Al completamento di un'attività, fai un segno di spunta nella casella situata nell'angolo in alto a sinistra dell'attività. Questo approccio intuitivo funge da efficace tracciatore, consentendo di monitorare facilmente le attività di autocura svolte.**

sito web:

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

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



SupportCare is licensed under:

