



Co-funded by  
the European Union

Το περιεχόμενο της παρούσας δημοσίευσης αντιπροσωπεύει αποκλειστικά τις απόψεις του συγγραφέα και αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για τη χρήση



# ΒΙΒΛΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΝΟΣ ΠΛΑΝΟΥ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ





Co-funded by  
the European Union

Το περιεχόμενο της παρούσας δημοσίευσης αντιπροσωπεύει αποκλειστικά τις απόψεις του συγγραφέα και αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για τη χρήση



## Εταίροι

- BEHOERDE FUER ARBEIT, GESUNDHEIT, SOZIALES, FAMILIE UND INTEGRATION HAMBURG - Γερμανία | [www.hamburg.de/sozialbehoerde](http://www.hamburg.de/sozialbehoerde) (Συντονιστής)
- DEVELOPMENT CENTRE OF THE HEART OF SLOVENIA - Σλοβενία | <https://srce-slovenije.si/>
- ANZIANI E NON SOLO - Ιταλία | [www.anzianienonsolo.it](http://www.anzianienonsolo.it)
- VIVES - Βέλγιο | [www.vives.be](http://www.vives.be)
- ΚΜΟΠ - Ελλάδα | [www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)

## Συγγραφέας

- Development Centre of the Heart of Slovenia, Σλοβενία



## Περιεχόμενα

### Kazalo vsebine

Εισαγωγή .....	3
1. Τι είναι η αυτοφροντίδα και γιατί είναι σημαντική .....	3
1.1 Έρευνα και γνώσεις .....	5
1.2 Οι σημαντικότερες συμβουλές και συστάσεις .....	7
1.3 Το εξατομικευμένο σχέδιο αυτοφροντίδας σας .....	10
2. Σωματική αυτοφροντίδα .....	11
2.2 Χρήσιμες συμβουλές για τη σωματική αυτοφροντίδα .....	12
2.3 Εργαλεία, ασκήσεις και τεχνικές για τη σωματική αυτοφροντίδα .....	13
3. Ψυχολογική και συναισθηματική αυτοφροντίδα .....	14
3.2 Χρήσιμες συμβουλές για ψυχολογική και συναισθηματική αυτοφροντίδα .....	14
3.3 Εργαλεία, ασκήσεις και τεχνικές για ψυχολογική και συναισθηματική αυτοφροντίδα .....	16
4. Κοινωνική αυτοφροντίδα .....	22
4.2 Χρήσιμες συμβουλές για την κοινωνική αυτοφροντίδα .....	22
4.3 Εργαλεία, ασκήσεις και τεχνικές για την κοινωνική αυτοφροντίδα .....	23
5. Αφιέρωση χρόνου για αναψυχή .....	27
5.1 Χρήσιμες συμβουλές για να αφιερώσετε χρόνο για αναψυχή .....	28
5.2 Εργαλεία, ασκήσεις και τεχνικές για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου .....	28
6. Δημιουργία δικού σας σχεδίου αυτοφροντίδας .....	32
6.1 Χρήσιμες συμβουλές για τη δημιουργία του δικού σας σχεδίου αυτοφροντίδας .....	33
6.2 Εργαλεία και μέθοδοι για τη δημιουργία του δικού σας σχεδίου αυτοφροντίδας .....	34



## Εισαγωγή

Καλώς ήρθατε στο **Βιβλίο Εργασίας για την ανάπτυξη Πλάνου Αυτοφροντίδας των άτυπων φροντιστών!** Αυτό το βιβλίο εργασίας έχει σχεδιαστεί προσεκτικά με τους εταίρους του έργου SupportCARE για να υποστηρίξει τους άτυπους φροντιστές/στρίες στο ταξίδι τους προς τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας μέσω της πρακτικής της αυτοφροντίδας. Μέσα σε αυτές τις σελίδες, θα βρείτε πολύτιμα εργαλεία, συμβουλές και παραδείγματα για την άσκηση της αυτοφροντίδας, καθώς και οδηγίες για τη δημιουργία του εξατομικευμένου πλάνου αυτοφροντίδας σας.

Το βιβλίο εργασίας, επίσης διαθέσιμο και σε ηλεκτρονική έκδοση, περιλαμβάνει ολοκληρωμένες συμβουλές, εργαλεία, τεχνικές, ασκήσεις, πρακτικές και περιεχόμενο για την προσωπική αυτοφροντίδα, καλύπτοντας 6 θεματικές:

1. Τι είναι η αυτοφροντίδα και γιατί είναι σημαντική,
2. Σωματική αυτοφροντίδα,
3. Ψυχολογική και συναισθηματική αυτοφροντίδα,
4. Κοινωνική αυτοφροντίδα,
5. Αφιέρωση χρόνου για αναψυχή,
6. Δημιουργία δικού σας πλάνου αυτοφροντίδας.

### 1. Τι είναι η αυτοφροντίδα και γιατί είναι σημαντική

**Η αυτοφροντίδα** είναι μια ολιστική πρακτική που περιλαμβάνει τη συνειδητή **ιεράρχηση της σωματικής, συναισθηματικής και ψυχολογικής μας ευεξίας**. Είναι μια προληπτική προσέγγιση για τη διατήρηση της ισορροπίας και της αρμονίας στη ζωή μας. Με την αυτοφροντίδα, φροντίζουμε ενεργά και αντιμετωπίζουμε τις δικές μας ανάγκες, γεγονός που με τη σειρά του ενισχύει την ικανότητά μας να παρέχουμε φροντίδα στους άλλους.

Η αυτοφροντίδα περιλαμβάνει διάφορες διαστάσεις, καθεμία από τις οποίες παίζει ζωτικό ρόλο στη συνολική μας ευημερία. Η **σωματική αυτοφροντίδα** περιλαμβάνει τη φροντίδα της σωματικής μας υγείας μέσω πρακτικών όπως η άσκηση, η σωστή διατροφή, ο επαρκής ύπνος και οι τακτικές ιατρικές εξετάσεις. Η **ψυχολογική και συναισθηματική αυτοφροντίδα** επικεντρώνεται στη φροντίδα της νοητικής και συναισθηματικής μας ευημερίας με πρακτικές ασκήσεις για τη διαχείριση του άγχους,



την ενσυνειδητότητα και τον διαλογισμό, την αυτοκριτική και την αναζήτηση υποστήριξης όταν χρειάζεται. Η **κοινωνική αυτοφροντίδα** δίνει έμφαση στη σημασία της διατήρησης υγιών σχέσεων, του καθορισμού ορίων και της αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης από φίλους, οικογένεια ή ομάδες υποστήριξης.

**Ο ελεύθερος χρόνος και η αναψυχή** αποτελούν επίσης βασικές πτυχές της αυτοφροντίδας. Η ενασχόληση με δραστηριότητες που μας προσφέρουν χαρά και χαλάρωση είναι απαραίτητη για την αναζωογόνηση και την προσωπική ολοκλήρωση.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η αυτοφροντίδα είναι μια ιδιαίτερα εξατομικευμένη πρακτική. Αυτό που λειτουργεί για ένα άτομο μπορεί να μην λειτουργεί για ένα άλλο, επομένως **είναι σημαντικό να προσαρμόζουμε το σχέδιο αυτοφροντίδας μας ώστε να ταιριάζει στις μοναδικές μας ανάγκες, προτιμήσεις και περιστάσεις**. Αναγνωρίζοντας και αντιμετωπίζοντας τυχόν εμπόδια ή προκλήσεις που μπορεί να εμποδίζουν την αυτοφροντίδα μας, όπως ενοχές, χρονικοί περιορισμοί ή εξωτερικές υποχρεώσεις, μπορούμε να βρούμε δημιουργικές λύσεις και να ιεραρχήσουμε τις προτεραιότητές μας για την ευημερία μας.

Συμπερασματικά, η **κατανόηση της έννοιας της αυτοφροντίδας αποτελεί τη βάση για την αναγνώριση της σημασίας της στη ζωή σας ως άτοπος/η φροντιστής/στρια**. Αγκαλιάζοντας την αυτοφροντίδα και ενσωματώνοντας τις διάφορες διαστάσεις της στην καθημερινότητά σας, μπορείτε να καλλιεργήσετε την ευημερία σας, να παρέχετε καλύτερη φροντίδα στους αγαπημένους σας και να διατηρήσετε έναν υγιή και ικανοποιητικό τρόπο ζωής. Να θυμάστε, η **αυτοφροντίδα δεν είναι εγωιστική - είναι απαραίτητο συστατικό του να είστε αποτελεσματικός/ή και ανθεκτικός/ή φροντιστής/στρια**.

Ως άτοπος/η φροντιστής/στρια, διαδραματίζετε ζωτικό ρόλο στην παροχή φροντίδας στους αγαπημένους σας. Ωστόσο, είναι σημαντικό να **αναγνωρίσετε ότι οι ευθύνες φροντίδας μπορεί να επιβαρύνουν τη δική σας ευημερία**. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η αυτοφροντίδα είναι ζωτικής σημασίας. Η αυτοφροντίδα αναφέρεται στις σκόπιμες ενέργειες και πρακτικές που προάγουν τη σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική σας ευεξία. Δεν αποτελεί πολυτέλεια αλλά αναγκαιότητα.

Δίνοντας προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα, δεν ωφελείτε μόνο τον εαυτό σας, αλλά **βελτιώνετε και την ποιότητα της φροντίδας που παρέχετε στους αγαπημένους σας**. Όταν φροντίζετε τη δική σας ευεξία, **είστε καλύτερα εξοπλισμένοι/νες για να**



**αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις** της φροντίδας και να **διατηρήσετε μια υγιή ισορροπία στη ζωή σας**. Η αυτοφροντίδα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες, στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, στη βελτίωση της συναισθηματικής ευεξίας και στην ενίσχυση της συνολικής ανθεκτικότητας.

## 1.1 Έρευνα και γνώσεις

Πριν από τη δημιουργία αυτού του βιβλίου εργασίας, πραγματοποιήσαμε έρευνα περιεχομένου για διάφορες πτυχές της αυτοφροντίδας. Διερευνήσαμε θέματα όπως τι συνεπάγεται η αυτοφροντίδα, γιατί είναι σημαντική και πώς μπορεί να ενσωματωθεί σε διάφορους τομείς της ζωής σας. Αυτή η έρευνα μας παρείχε πολύτιμες γνώσεις που αποτελούν τη βάση αυτού του βιβλίου εργασίας.

Επιπλέον, πραγματοποιήσαμε έρευνες με τους/τις άτυπους/ες φροντιστές/στρίες των ατόμων με άνοια σε όλες τις χώρες εταίρους για να κατανοήσουμε βαθύτερα τις τρέχουσες πρακτικές αυτοφροντίδας και να προσδιορίσουμε τις ανάγκες τους. Αυτές οι έρευνες μας επέτρεψαν να προσαρμόσουμε το βιβλίο εργασίας για να αντιμετωπίσουμε τις συγκεκριμένες προκλήσεις και απαιτήσεις που αντιμετωπίζουν οι φροντιστές/στρίες σε διαφορετικά πλαίσια.

### Ανάλυση έρευνας με άτυπους φροντιστές ατόμων με άνοια

Οι εταίροι του προγράμματος SupportCARE από τη Γερμανία, το Βέλγιο, τη Σλοβενία, την Ιταλία και την Ελλάδα έλαβαν συνολικά 130 ερωτηματολόγια, τα οποία συμπληρώθηκαν από άτυπους/ες φροντιστές/στρίες ατόμων με άνοια.

Οι απαντήσεις στην έρευνα αποκάλυψαν ένα ευρύ φάσμα αναγκών, αναδεικνύοντας την ποικιλόμορφη και σύνθετη φύση των εμπειριών φροντίδας τους. Αναδείχθηκαν **ορισμένα κοινά θέματα** σε όλες τις χώρες εταίρους:

- **Επαγγελματική υποστήριξη:** Πολλοί/ες φροντιστές/στρίες εξέφρασαν την ανάγκη πρόσβασης σε επαγγελματικές υπηρεσίες υποστήριξης τόσο για τους ίδιους/ες όσο και για τα άτομα με άνοια.
- **Ανακουφιστική φροντίδα:** Σημαντικός αριθμός φροντιστών προσδιόρισε την ανάγκη για ανακουφιστική φροντίδα - πρόσβαση σε προσωρινή ανακούφιση.



- **Οικονομική βοήθεια:** Η οικονομική επιβάρυνση που συνδέεται με τη φροντίδα ήταν εμφανής στις απαντήσεις. Οι φροντιστές/στρίες εξέφρασαν την ανάγκη για οικονομική βοήθεια για την κάλυψη των ιατρικών εξόδων, των υπηρεσιών υποστήριξης και των εξόδων φροντίδας ανάπαυλας.
- **Πληροφόρηση και εκπαίδευση:** Οι φροντιστές/στρίες εξέφρασαν την επιθυμία να έχουν πρόσβαση σε ολοκληρωμένες πληροφορίες και εκπαιδευτικούς πόρους σχετικά με τη φροντίδα της άνοιας.
- **Συναισθηματική υποστήριξη:** Η συναισθηματική επιβάρυνση της φροντίδας ήταν εμφανής στις απαντήσεις, με πολλούς/ες φροντιστές/στρίες να εκφράζουν την ανάγκη για συναισθηματική υποστήριξη.

Οι απαντήσεις ανέδειξαν μια ποικιλία μηχανισμών αντιμετώπισης που υιοθετούν οι άτυποι/ες φροντιστές/στρίες για να διαχειριστούν το άγχος που σχετίζεται με τις ευθύνες φροντίδας. Ορισμένες κοινές τεχνικές και δραστηριότητες περιελάμβαναν:

- **Σωματική άσκηση:** Η ενασχόληση με σωματικές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, η γυμναστική, η γιόγκα ή το κολύμπι, αναδείχθηκε σε μια δημοφιλή τεχνική μείωσης του στρες.
- **Χόμπι και δραστηριότητες αναψυχής:** Πολλοί/ες φροντιστές/στρίες τόνισαν τη σημασία της ενασχόλησης με χόμπι και δραστηριότητες αναψυχής.
- **Κοινωνική υποστήριξη:** Η σύνδεση με φίλους, οικογένεια και ομάδες υποστήριξης φροντιστών προσέφερε συναισθηματική παρηγοριά και συντροφικότητα.
- **Διαλογισμός και Mindfulness:** Πρακτικές όπως ο διαλογισμός, η βαθιά αναπνοή και η ενσυνειδητότητα αναγνωρίστηκαν ως αποτελεσματικά εργαλεία για τη διαχείριση του στρες και την προώθηση της χαλάρωσης.

*Η κοινή ανάλυση και η ανάλυση ανά χώρα βρίσκονται στα παραρτήματα του παρόντος εγγράφου.*



## 1.2 Οι σημαντικότερες συμβουλές και συστάσεις

- **Δημιουργήστε τον απαραίτητο χώρο για αυτοφροντίδα:** Είναι ζωτικής σημασίας να αφιερώνετε χρόνο για την αυτοφροντίδα, όταν ακολουθείτε αυτό το βιβλίο εργασίας. Ακολουθούν ορισμένα βήματα που θα βοηθήσουν τους/τις άτυπους/ες φροντιστές/στριες να δημιουργήσουν χώρο για την αυτοφροντίδα:

- **Αναγνωρίστε τη σημασία της αυτοφροντίδας:** Αναγνωρίστε ότι η φροντίδα του εαυτού σας δεν είναι εγωιστική, αλλά απαραίτητη για τη διατήρηση της δικής σας ευεξίας και την παροχή καλύτερης φροντίδας στο αγαπημένο σας πρόσωπο.
- **Αναζητήστε υποστήριξη:** Μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από μέλη της οικογένειας, φίλους ή ομάδες υποστήριξης. Η ύπαρξη ενός δικτύου ανθρώπων που σας καταλαβαίνουν και μπορούν να σας βοηθήσουν μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά στην ικανότητά σας να κάνετε διαλείμματα και να ασκείτε αυτοφροντίδα.
- **Σχεδιάστε και οργανωθείτε:** Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα και καταρτίστε ένα ημερήσιο ή εβδομαδιαίο πρόγραμμα που περιλαμβάνει χρόνο για δραστηριότητες αυτοφροντίδας (πλάνο αυτοφροντίδας). Τηρήστε αυτό το πρόγραμμα όσο το δυνατόν περισσότερο για να διασφαλίσετε ότι αφιερώνετε χρόνο για τον εαυτό σας.
- **Δείτε τις επιλογές ανακουφιστικής φροντίδας<sup>1</sup>:** Πρόκειται για υπηρεσίες που παρέχουν προσωρινή φροντίδα για το άτομο με άνοια, δίνοντάς σας ένα διάλειμμα από τις ευθύνες σας για τη φροντίδα.
- **Θέστε όρια** Θέστε σαφή όρια με τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους, ακόμη και με το άτομο με άνοια, όσον αφορά τον ρόλο σας ως φροντιστή και την ανάγκη σας για προσωπικό χρόνο.

<sup>1</sup> Περισσότερες πληροφορίες στο κεφάλαιο "Χρόνος για αναψυχή"



- **Αρμοδιότητες εξουσιοδοτημένων:** Αν είναι δυνατόν, αναθέστε ορισμένα καθήκοντα φροντίδας σε άλλους, επιτρέποντάς σας περισσότερο χρόνο για αυτοφροντίδα.
- **Εκπαίδευση και ανάπτυξη δεξιοτήτων:** Εξετάστε το ενδεχόμενο συμμετοχής σε εργαστήρια ή εκπαιδευτικές συνεδρίες που σχετίζονται με τη φροντίδα της άνοιας. Η απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σας και την αποτελεσματικότητά σας ως φροντιστή/στρια.
- **Συμβουλευτείτε επαγγελματίες:** Απευθυνθείτε σε επαγγελματίες υγείας ή συμβούλους για να μιλήσετε για τις προκλήσεις και τα συναισθήματά σας. Μπορούν να παρέχουν πολύτιμες συμβουλές και συναισθηματική υποστήριξη.
- **Σεβαστείτε τα όριά σας:** Να γνωρίζετε τα όριά σας και να είστε ρεαλιστές ως προς το τι μπορείτε να διαχειριστείτε. Η υπερβολή του εαυτού σας μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση, γι' αυτό είναι σημαντικό να θέτετε λογικές προσδοκίες.
- **Εξασκηθείτε στην αυτοσυμπόνια:** Να είστε ευγενικοί/ες με τον εαυτό σας και να αποφεύγετε την αυτοκριτική. Κατανοήστε ότι η φροντίδα μπορεί να είναι δύσκολη και δεν πειράζει να αισθάνεστε καταβεβλημένοι/ες μερικές φορές.

- **Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια όταν χρειάζεται** (π.χ. ψυχοθεραπεία): Είναι σημαντικό για τους/τις άτυπους/ες φροντιστές/στριες να αναγνωρίζουν τα σημάδια της συναισθηματικής δυσφορίας και να αναζητούν επαγγελματική βοήθεια όταν άλλες πρακτικές αυτοφροντίδας δεν αποδίδουν. Η ατομική θεραπεία ή οι συνεδρίες συμβουλευτικής που είναι προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες προκλήσεις της φροντίδας ασθενών με άνοια μπορεί να είναι εξαιρετικά ευεργετικές για την προώθηση της συνολικής ευημερίας του/της φροντιστή/στριας. Δώστε προσοχή στα παρακάτω συναισθήματα και αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια:

- Συντριπτικό άγχος και αίσθημα κενού
- Επίμονα συναισθήματα θλίψης
- Άγχος και υπερβολική ανησυχία
- Δυσκολία στη διαχείριση προκλητικών συμπεριφορών



- Τεταμένες σχέσεις με τον αποδέκτη της φροντίδας ή άλλα μέλη της οικογένειας
- Αισθήματα ενοχής ή δυσαρέσκειας
- Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης
- Δυσκολία προσαρμογής σε αλλαγές ρόλων
- Θλίψη και απώλεια

- **Αναζήτηση οικονομικής βοήθειας:** Οι άτυποι/ες φροντιστές/στριες ατόμων με άνοια μπορεί να είναι επιλέξιμοι/ες για οικονομική βοήθεια υπό διάφορες συνθήκες. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η διαθεσιμότητα και τα κριτήρια για την εν λόγω βοήθεια μπορεί να διαφέρουν από χώρα σε χώρα και από περιοχή σε περιοχή. Οι φροντιστές/στριες θα πρέπει να ερευνήσουν τις διαθέσιμες επιλογές στην περιοχή τους και να απευθυνθούν σε σχετικές οργανώσεις ή φορείς για να ενημερωθούν για πιθανή οικονομική υποστήριξη. Ακολουθούν ορισμένα πιθανά σενάρια κατά τα οποία οι άτυποι/ες φροντιστές/στριες μπορεί να λάβουν οικονομική στήριξη:

- **Κυβερνητικές κοινωνικές υπηρεσίες:** Πολλές ευρωπαϊκές χώρες προσφέρουν προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης που παρέχουν οικονομική βοήθεια στους/στις φροντιστές/στριες ατόμων με άνοια. Τα προγράμματα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν επιδόματα φροντιστών, χρηματοδότηση της φροντίδας ανάπαυλας και υπηρεσίες κατ' οίκον.
- **Επίδομα φροντίδας:** Κάποιες χώρες διαθέτουν ειδικό επίδομα ή παροχή φροντίδας που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει οικονομική στήριξη σε άτομα που παρέχουν φροντίδα σε αγαπημένα τους πρόσωπα, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με άνοια.
- **Παροχές αναπηρίας:** Εάν το άτομο με άνοια έχει αναγνωρισμένη αναπηρία, οι φροντιστές/στριες μπορεί να είναι επιλέξιμοι/ες για παροχές που σχετίζονται με την αναπηρία και παρέχουν οικονομική βοήθεια.
- **Ασφάλιση μακροχρόνιας φροντίδας:** Σε ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες, τα ασφαλιστήρια συμβόλαια μακροχρόνιας φροντίδας μπορεί να καλύπτουν



ορισμένα έξοδα φροντίδας, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με τη φροντίδα της άνοιας.

- **Παροχές απασχόλησης:** Ορισμένοι εργοδότες προσφέρουν παροχές υποστήριξης φροντιστών, ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας ή προγράμματα βοήθειας εργαζομένων που μπορούν να βοηθήσουν τους/τις φροντιστές/στρίες να εξισορροπήσουν την εργασία και τις ευθύνες φροντίδας.
- **Τοπικές φιλανθρωπικές οργανώσεις και μη κερδοσκοπικές οργανώσεις:** Διάφορες φιλανθρωπικές οργανώσεις και μη κερδοσκοπικά ιδρύματα μπορεί να προσφέρουν οικονομική βοήθεια, επιχορηγήσεις ή υπηρεσίες ειδικά προσαρμοσμένες στους/στις φροντιστές/στρίες άνοιας.
- **Χρηματοδότηση της ανακουφιστικής φροντίδας:** Οι υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας, οι οποίες παρέχουν προσωρινή ανακούφιση στους/στις φροντιστές/στρίες, μπορεί να χρηματοδοτούνται από κυβερνητικές υπηρεσίες ή φιλανθρωπικές οργανώσεις.
- **Συνταξιοδοτικά συστήματα:** Ορισμένα συνταξιοδοτικά συστήματα μπορεί να περιλαμβάνουν διατάξεις για τους/τις φροντιστές/στρίες, επιτρέποντάς τους να λαμβάνουν παροχές κατά την παροχή φροντίδας.

### 1.3 Το εξατομικευμένο σχέδιο αυτοφροντίδας σας

Κατά τη διάρκεια του βιβλίου εργασίας, θα σας παρουσιάσουμε μια σειρά από εργαλεία, τεχνικές, πρακτικές ή ασκήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν στο ταξίδι της αυτοφροντίδας σας. Οι πόροι αυτοί έχουν επιλεγεί προσεκτικά με βάση την αποτελεσματικότητά τους στην υποστήριξη διαφόρων πτυχών της αυτοφροντίδας, όπως ο διαλογισμός, η μείωση του στρες, η διαχείριση του χρόνου και η παρακολούθηση της άσκησης. Θα παρέχουμε σύντομες περιγραφές και οδηγίες για το πώς να χρησιμοποιήσετε αυτά τα εργαλεία αποτελεσματικά για να ενισχύσετε τις πρακτικές αυτοφροντίδας σας.

Ο **βασικός σκοπός** αυτού του βιβλίου εργασίας είναι **να σας καθοδηγήσει στη δημιουργία του δικού σας σχεδίου αυτοφροντίδας**. Καταλαβαίνουμε ότι η



αυτοφροντίδα είναι ένα ιδιαίτερα εξατομικευμένη διαδικασία, η οποία επηρεάζεται από τις προτιμήσεις, τα συστήματα πεποιθήσεων, το πολιτισμικό υπόβαθρο και το κοινωνικό σας πλαίσιο. Ως εκ τούτου, το βιβλίο εργασίας ακολουθεί μια βήμα προς βήμα προσέγγιση που σας δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσετε ένα πλάνο αυτοφροντίδας που να ευθυγραμμίζεται με τις μοναδικές σας ανάγκες και περιστάσεις.

Μέχρι το τέλος αυτού του βιβλίου εργασίας, θα έχετε **αναπτύξει ένα ολοκληρωμένο πλάνο αυτοφροντίδας** που θα καλύπτει διάφορες διαστάσεις της ευημερίας σας. Θα γνωρίσετε τα εργαλεία, θα μάθετε νέες πρακτικές, τεχνικές και θα αποκτήσετε γνώσεις για το πώς να φροντίζετε αποτελεσματικά τις **σωματικές, ψυχολογικές/συναισθηματικές, κοινωνικές και ψυχαγωγικές** σας **ανάγκες**.

Σας ενθαρρύνουμε να ασχοληθείτε ενεργά με το εκπαιδευτικό περιεχόμενο, τα φύλλα εργασίας και τις ασκήσεις που παρέχονται σε κάθε ενότητα. Αφιερώστε χρόνο για να **προβληματιστείτε σχετικά με τις τρέχουσες πρακτικές αυτοφροντίδας σας, να θέσετε ουσιαστικούς στόχους** και να **εντοπίσετε δραστηριότητες που σας προσφέρουν χαρά και ολοκλήρωση**. Να θυμάστε, η αυτοφροντίδα είναι ένα διαρκές ταξίδι και αυτό το βιβλίο εργασίας έχει σχεδιαστεί για να σας υποστηρίζει σε κάθε βήμα της διαδρομής.

## 2. Σωματική αυτοφροντίδα

Ιεράρχηση προτεραιοτήτων της σωματικής ευεξίας είναι υψίστης σημασίας, καθώς θέτει τα θεμέλια για άλλες πτυχές της αυτοφροντίδας. Με την εκπλήρωση της βασικής γραμμής της σωματικής αυτοφροντίδας, τα άτομα μπορούν να δημιουργήσουν ένα στέρεο υπόβαθρο για τις υπόλοιπες πρακτικές αυτοφροντίδας τους.

Η σωματική αυτοφροντίδα είναι μια ενεργή διαδικασία λήψης αποφάσεων και απαιτεί **προσοχή στα σήματα του σώματος και κατάλληλη ανταπόκριση**. Η ενασχόληση με τη σωματική αυτοφροντίδα συνεπάγεται επίσης την αξιολόγηση και την αντιμετώπιση των απαιτήσεων και των παραγόντων στρες. Εάν είναι απαραίτητο και εφικτό, οι αλλαγές μπορούν να ανακουφίσουν το στρες και να προάγουν την ευεξία. Επιπλέον,



περιλαμβάνει τη δημιουργία προσωπικών πόρων και την συνειδητή αξιοποίηση τους στην καθημερινή ζωή.

Συνοπτικά, η σωματική αυτοφροντίδα είναι επικεντρωμένη γύρω από τρία βασικά στοιχεία: **την εκτίμηση του σώματος**, τη **σοβαρή αντιμετώπιση της κατάστασης και των αναγκών του** και την **ενεργό συμβολή στη συνολική ευημερία**. Ο σχεδιασμός των πρακτικών αυτοφροντίδας θα πρέπει να προσαρμόζεται στη μοναδική κατάσταση ζωής και τις εμπειρίες του κάθε ατόμου. Αν και δεν υπάρχουν καθολικές συστάσεις, υπάρχουν προτάσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Ξεκινώντας με βασικές ανάγκες όπως η **τακτική διατροφή**, ο **επαρκής ύπνος**, η **άσκηση** και η σωστή **φροντίδα του σώματος** μπορούν να αποτελέσουν ένα σταθερό σημείο εκκίνησης.

## 2.2 Χρήσιμες συμβουλές για τη σωματική αυτοφροντίδα

- **Συμμετοχή σε Τακτική άσκηση:** Ενσωματώστε τη τακτική άσκηση στη ρουτίνα σας για να υποστηρίξετε τη σωματική σας υγεία και να διαχειριστείτε το στρες. Βρείτε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν και ταιριάζουν στις δυνατότητές σας.
- **Εξασκηθείτε σε τεχνικές χαλάρωσης:** Ενσωματώστε τεχνικές χαλάρωσης στην καθημερινή σας ρουτίνα, όπως ασκήσεις βαθιάς αναπνοής και προοδευτική μυϊκή χαλάρωση.
- **Κάντε τακτικές βόλτες:** Συνηθίστε να περπατάτε για σύντομους περιπάτους, ειδικά μετά τα γεύματα ή κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού σας διαλείμματος. Το περπάτημα όχι μόνο βοηθάει στην πέψη, αλλά προσφέρει επίσης ένα αναζωογονητικό διάλειμμα από τις ευθύνες φροντίδας, επιτρέποντάς σας να επαναφορτιστείτε.
- **Εστίαση στην Διατροφή:** Δώστε προσοχή στις διατροφικές σας επιλογές και στοχεύστε σε μια ισορροπημένη και θρεπτική διατροφή.
- **Προτεραιότητα Επαρκής ύπνος:** Καθιέρωση μιας σταθερής ρουτίνας ύπνου και δημιουργία ενός περιβάλλοντος φιλικού προς τον ύπνο για την προώθηση του ξεκούραστου ύπνου και της αναζωογόνησης.



- *Αναζητήστε έκθεση στο ηλιακό φως:* Αφιερώστε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους για να επωφεληθείτε από την έκθεση στο ηλιακό φως. Το ηλιακό φως βοηθά στη σύνθεση της βιταμίνης D και παίζει ρόλο στη ρύθμιση της διάθεσης.

## 2.3 Εργαλεία, ασκήσεις και τεχνικές για τη σωματική αυτοφροντίδα

<b>Όνομα του εργαλείου:</b>	<b>Πλατφόρμες για καλύτερο ύπνο</b>
<b>Σκοπός/στόχος του εργαλείου:</b>	Στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου και στη δημιουργία υγιεινών συνηθειών, έτσι ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να έχουν τον καλύτερο δυνατό ύπνο.
<b>Σύντομη περιγραφή του εργαλείου:</b>	Μεταξύ άλλων περιλαμβάνει υποστηρικτικές βραδινές ρουτίνες, παραμύθια για τον ύπνο, χαλαρωση και περαιτέρω συμβουλές για καλύτερο ύπνο..
<b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα του εργαλείου:</b>	Η ποιοτική ξεκούραση είναι σημαντική για την ψυχική ευεξία και τη σωματική υγεία, ο καλός ύπνος βοηθά να είστε πιο παραγωγικοί/ες, να βελτιώσετε τη δημιουργικότητα, να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος ή να αποτρέψετε τις λιγούρες..
<b>Σύνδεσμοι, πηγές:</b>	Ψάξτε στο κατάστημα εφαρμογών σας για μια εφαρμογή για καλύτερο ύπνο.

<b>Όνομα της άσκησης:</b>	<b>Φάτε τα λαχανικά σας</b>
<b>Σκοπός/στόχος της άσκησης:</b>	Παρέχει έναν προσανατολισμό σχετικά με το τι πρέπει να λαμβάνετε υπόψη όταν προσπαθείτε να τρώτε υγιεινά.
<b>Περιγραφή με οδηγίες:</b>	Βεβαιωθείτε ότι τρώτε τουλάχιστον 400 γραμμάρια λαχανικών κάθε μέρα. Για μεγαλύτερη ποικιλία, δοκιμάστε νέα πιάτα με λαχανικά που δεν έχετε φάει ποτέ πριν.
<b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα της άσκησης:</b>	Τα λαχανικά είναι το σημαντικότερο συστατικό μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής. Περιέχουν πολλές βιταμίνες, φυτικές ίνες και μέταλλα.
<b>Πηγή:</b>	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

<b>Όνομα της άσκησης:</b>	<b>Μπουκάλι νερού με κλίμακα χρόνου</b>
---------------------------	---



<b>Σκοπός/στόχος της άσκησης:</b>	Υπενθυμίζει να πίνετε αρκετό νερό και να παραμένετε ενυδατωμένοι.
<b>Περιγραφή με οδηγίες:</b>	Η κλίμακα στο μπουκάλι υπενθυμίζει στους ανθρώπους να παρακολουθούν και να παρατηρούν την ισορροπία του νερού. Υποστηρίζει τους ανθρώπους να υπολογίζουν πόση ποσότητα νερού χρειάζονται την ημέρα και υπενθυμίζει να πίνουν τακτικά.
<b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα της άσκησης:</b>	Εύκολο στη χρήση, ελάχιστη αλλαγή συνήθειας με τεράστιο αντίκτυπο, καθώς η ισορροπία του νερού μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στη σωματική υγεία.
<b>Σύνδεσμοι, πηγές</b>	Μπορείτε είτε να σημαδέψετε το δικό σας διαφανές μπουκάλι νερού είτε να αγοράσετε ένα μπουκάλι με τυπωμένη πάνω του μια κλίμακα χρόνου.

### 3. Ψυχολογική και συναισθηματική αυτοφροντίδα

Η φροντίδα μπορεί να είναι απαιτητική και αγχωτική και να σας επηρεάζει σε κάθε επίπεδο. Οι έρευνες δείχνουν ότι η υποστήριξη εξαρτώμενων μελών της οικογένειας μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα ζωής σας, ιδίως την ψυχική σας υγεία. Η καταπόνηση μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, πανικό, κατάθλιψη και μοναξιά, εκδηλώνοντας ακόμη και σωματικά συμπτώματα.

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης και προσαρμογής παίζουν καθοριστικό ρόλο στον καθορισμό της ψυχολογικής και συναισθηματικής εξάντλησής σας. Εν μέσω αυτών των προκλήσεων, η εύρεση χρόνου για συναισθηματική και ψυχολογική αυτοφροντίδα καθίσταται δύσκολη αλλά ζωτικής σημασίας. Ενώ η άσκηση, η διατροφή και ο ύπνος είναι απαραίτητα για την υγεία, η συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία δεν πρέπει να παραβλέπεται. Η ενσωμάτωση πρακτικών, όπως ο **διαλογισμός**, η **περισυλλογή** και η **σύνδεση με τη φύση**, μπορεί να προσφέρει την πολυπόθητη υποστήριξη και φροντίδα. Καλλιεργώντας τη συναισθηματική και ψυχολογική αυτοφροντίδα, αλλά και την πνευματική αυτοφροντίδα, μπορείτε να **βελτιώσετε τη συνολική σας υγεία και ευτυχία**, βρίσκοντας μια ισορροπία μεταξύ της υποστήριξης των αγαπημένων σας προσώπων και της φροντίδας του εαυτού σας.

#### 3.2 Χρήσιμες συμβουλές για ψυχολογική και συναισθηματική αυτοφροντίδα



- *Μην καταπιέζετε ή αγνοείτε τα συναισθήματά σας:* Αναγνωρίστε και εκφράστε τα συναισθήματά σας. Το άγχος, η θλίψη, ο φόβος και η απογοήτευση είναι φυσιολογικές αντιδράσεις σε απαιτητικές καταστάσεις.
- *Κατανοήστε τις συναισθηματικές σας ανάγκες:* Αναγνωρίστε τις ανάγκες σας για να διατηρήσετε την ευημερία σας μέσα σε δύσκολες συνθήκες.
- *Θέστε όρια* Καθορίστε και διατηρήστε τα όρια μεταξύ της φροντίδας και άλλων ευθυνών για να αποφύγετε την εξουθένωση. Μην παραμελείτε τις σημαντικές σχέσεις στη ζωή σας.
- *Μιλήστε θετικά για τον εαυτό σας:* Ασκηθείτε στην αυτοσυμπόνια και μιλήστε στον εαυτό σας με θετικό τρόπο για να βελτιώσετε τη συναισθηματική σας ευεξία.
- *Πάρτε λίγο χρόνο για χαλάρωση:* Αφιερώστε στιγμές ξεκούρασης και επαναφόρτισης για καλύτερη συναισθηματική υγεία.
- *Επικεντρωθείτε σε ό,τι μπορείτε να ελέγξετε και αποδεχτείτε ό,τι δεν μπορείτε:* Αναζητήστε υποστήριξη μέσω συμβουλευτικής, επαγγελματικής βοήθειας ή ομάδων υποστήριξης.
- *Διαλογισμός:* Ηρεμήστε το μυαλό σας, μειώστε το άγχος και βρείτε εσωτερική γαλήνη μέσω του διαλογισμού.
- *Συνδεθείτε με τη φύση:* Περάστε χρόνο στη φύση για να βιώσετε δέος και θαυμασμό.
- *Ελέγξτε τους ιστότοπους:* Εξερευνήστε άρθρα, βίντεο και άλλες πηγές στον τομέα της Πνευματικότητας και της Υγείας για να εργαστείτε για την ανάπτυξη και την ευημερία σας.
- *Διαβάστε βιβλία* Ψάξτε για βιβλία που θα βοηθήσουν την ψυχική σας ευεξία.

Θυμηθείτε, δεν υπάρχει ένα μέγεθος που να ταιριάζει σε όλους. Το ταξίδι του καθενός είναι μοναδικό. Το κλειδί είναι να βρείτε αυτό που συντονίζεται μαζί σας, που σας κάνει να αισθάνεστε συνδεδεμένοι, γειωμένοι και γαλήνιοι. Εξερευνήστε



διάφορες πρακτικές και πόρους για να καλλιεργήσετε αποτελεσματικά τη συναισθηματική και ψυχολογική σας ευημερία.

### 3.3 Εργαλεία, ασκήσεις και τεχνικές για ψυχολογική και συναισθηματική αυτοφροντίδα

<b>Όνομα του εργαλείου:</b>	<b>Διαλογισμός και Ενσυνειδητότητα</b>
<b>Σκοπός/στόχος του εργαλείου:</b>	Ο στόχος είναι να καθαρίσετε το μυαλό σας, να μειώσετε το άγχος και να αποκτήσετε συγκέντρωση. Βοηθά τους ανθρώπους να σχετίζονται με τα συναισθήματα με υγιή τρόπο. Τα συναισθήματα είναι ένα φυσικό μέρος της ζωής, αλλά όταν κυριαρχούν τα αρνητικά συναισθήματα, μπορεί να δημιουργήσουν πολύ πόνο. Ο <b>διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα</b> επιτρέπουν στον εαυτό μας να τα νιώθουμε, αλλά μας βοηθούν να μην τα αφήνουμε να επηρεάζουν τη ζωή μας. Παρέχει βοήθεια καταπραΰνοντας τα αρνητικά σας συναισθήματα, φέρνοντάς σας ηρεμία και ισορροπία.
<b>Σύντομη περιγραφή του εργαλείου:</b>	Ο <b>διαλογισμός</b> αναφέρεται σε μια ποικιλία από πρακτικές σώματος-μυαλού, στις οποίες η προσοχή σας επικεντρώνεται στο να είστε προσεκτικοί με το παρόν, την αναπνοή σας και το μυαλό σας για να προάγετε την επίγνωση και να βελτιώσετε την ευεξία. Τέτοιες πρακτικές περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων: τη διατήρηση της νοητικής εστίασης σε μια συγκεκριμένη αίσθηση, όπως: η αναπνοή, ένας ήχος, μια οπτική εικόνα ή ένα μάντρα. Μια άλλη μορφή διαλογισμού περιλαμβάνει την πρακτική της <b>ενσυνειδητότητας</b> , η οποία περιλαμβάνει τη διατήρηση της προσοχής ή της επίγνωσης στην παρούσα στιγμή χωρίς κριτική. Σημαίνει να έχουμε σκόπιμη επίγνωση της παρούσας στιγμής με μια στάση ειλικρίνειας και αποδοχής. Μπορείτε να συμμετέχετε σε μια ομάδα με έναν προπονητή ή μόνοι σας. Παρόλο που ο ατομικός διαλογισμός είναι βασικό μέρος μιας ολοκληρωμένης πρακτικής, η καθοδήγηση ενός έμπειρου δασκάλου μπορεί να είναι ανεκτίμητη, ειδικά όταν ξεκινάτε. Αν επιλέξετε να διαλογιστείτε μόνοι σας, οι εφαρμογές αυτοφροντίδας για την ενσυνειδητότητα και τον διαλογισμό μπορεί να σας φανούν χρήσιμες.



<p><b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα του εργαλείου:</b></p>	<p>Υπάρχει μια ποικιλία από οφέλη για την υγεία και βοηθά τους ανθρώπους να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους: βελτιώνουν τη διάθεση, αυξάνουν τα θετικά συναισθήματα, μειώνουν το άγχος, τον πανικό, την κατάθλιψη, τη συναισθηματική αντιδραστικότητα και προάγουν την ευτυχία. Εκτός από τα ψυχολογικά και συναισθηματικά οφέλη, έχουν και σωματικά οφέλη, καθώς μειώνουν τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις μειώνοντας την αρτηριακή πίεση.</p>
<p><b>Σύνδεσμοι - πηγές</b></p>	<p>Εφαρμογές <a href="https://www.mindful.org/mindfulness-how-to-do-it/">https://www.mindful.org/mindfulness-how-to-do-it/</a></p>

<p><b>Όνομα του εργαλείου:</b></p>	<p><b>Θεραπεία τέχνης</b></p>
<p><b>Σκοπός/στόχος του εργαλείου:</b></p>	<p>Βοηθά τους άτυπους φροντιστές να επεξεργαστούν και να διαχειριστούν το άγχος και την αγωνία που μπορεί να συνοδεύει τη φροντίδα. Με την ενασχόληση με τη δημιουργική έκφραση, τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν νέες ιδέες, να βρουν νέους τρόπους διαχείρισης του στρες και αντιμετώπισης των απαιτήσεων της φροντίδας και να βελτιώσουν τη συνολική συναισθηματική τους ευεξία. Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση των εμπειριών και των συναισθημάτων τους.</p>
<p><b>Σύντομη περιγραφή του εργαλείου:</b></p>	<p>Κατοχυρωμένη θεραπευτική προσέγγιση που έχει αποδειχθεί ότι είναι ευεργετική και για τους άτυπους φροντιστές. Χρησιμοποιεί την καλλιτεχνική έκφραση και τις δημιουργικές διαδικασίες για την υποστήριξη της συναισθηματικής, ψυχολογικής και νοητικής ευεξίας. Περιλαμβάνει τη χρήση διαφόρων μορφών τέχνης, όπως η <b>ζωγραφική, το σχέδιο, η γλυπτική και άλλες δημιουργικές δραστηριότητες</b>, ως μέσο επικοινωνίας, αυτοεξέτασης και συναισθηματικής θεραπείας. Οι εκπαιδευμένοι θεραπευτές τέχνης καθοδηγούν τα άτομα μέσα από τη δημιουργική διαδικασία, βοηθώντας τα να εξερευνήσουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους με μη λεκτικό και συμβολικό τρόπο. Η θεραπεία τέχνης μπορεί να είναι ευεργετική για άτομα όλων των ηλικιών.</p>



<b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα του εργαλείου:</b>	Μειώνει το στρες και το άγχος, βελτιώνει τη διάθεση και τη συναισθηματική ευημερία, ενισχύει την επικοινωνία και τις διαπροσωπικές δεξιότητες, προωθεί την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη και υποστηρίζει τη σωματική επούλωση.
<b>Σύνδεσμοι - πηγές</b>	<a href="https://scholarworks.iupui.edu/server/api/core/bitstreams/8a073288-3763-44df-9801-1a9634df4daf/content">https://scholarworks.iupui.edu/server/api/core/bitstreams/8a073288-3763-44df-9801-1a9634df4daf/content</a>

<b>Όνομα του εργαλείου:</b>	<b>Ζήστε ευτυχισμένοι</b>
<b>Σκοπός/στόχος του εργαλείου:</b>	Αυτό το εργαλείο έχει ως στόχο να σας εισαγάγει στις δραστηριότητες της θετικής ψυχολογίας που προάγουν την ευτυχία και μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας.
<b>Σύντομη περιγραφή του εργαλείου:</b>	Η θετική ψυχολογία δίνει έμφαση στην καλλιέργεια μιας αισιόδοξης νοοτροπίας. Επισημαίνει τη σημασία της εξέτασης των δυνατών σημείων των ατόμων και των παραγόντων που προάγουν την ανθεκτικότητα και διευκολύνουν την υγεία και την ψυχολογική ευημερία, όπως η εύρεση πλεονεκτημάτων και η αισιοδοξία. Μπορείτε να ασκήσετε τη θετική ψυχολογία με έναν προπονητή ή μόνοι σας. Αν θέλετε να εξασκηθείτε ατομικά ή να ανακαλύψετε περί τίνος πρόκειται, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή που περιλαμβάνει βίντεο που μπορεί να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα πως να είστε ευτυχισμένοι και να αποκτήσετε ανθεκτικότητα, καθώς και λειτουργίες που σας ενθαρρύνουν να συμμετάσχετε σε δραστηριότητες που προάγουν την ευτυχία, όπως η τήρηση ημερολογίου ευγνωμοσύνης, η δημιουργία ενός άλμπουμ με θετικές εμπειρίες.
<b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα του εργαλείου:</b>	Στην αγχωτική και απαιτητική κατάσταση που ζείτε, η εξάσκηση δραστηριοτήτων που προάγουν την ευτυχία και που περιλαμβάνει η θετική ψυχολογία, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής σας.
<b>Σύνδεσμοι - πηγές</b>	Ψάξτε στο κατάστημα εφαρμογών σας.

<b>Όνομα της άσκησης:</b>	<b>"Journaling" και άλλη καλλιτεχνική και φανταστική έκφραση</b>
<b>Σκοπός/στόχος της άσκησης:</b>	Χρησιμεύουν ως ισχυρά εργαλεία και ο πρωταρχικός στόχος αυτών των δραστηριοτήτων είναι να παρέχουν μια διέξοδο για αυτοέκφραση, επιτρέποντας στα άτομα να εξερευνήσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τον



	<p>εσωτερικό τους κόσμο σε έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο. Είτε μέσω της γραφής είτε μέσω δημιουργικών μορφών τέχνης, οι πρακτικές αυτές ενθαρρύνουν τα άτομα να εμβαθύνουν στο υποσυνείδητό τους, να αποκτήσουν αυτογνωσία και να καλλιεργήσουν μια βαθύτερη σύνδεση με τον εαυτό τους. Με την τακτική ενασχόληση με αυτές τις δραστηριότητες, μπορεί κανείς να βρει παρηγοριά, να απελευθερώσει συσσωρευμένα συναισθήματα και να αποκτήσει διαύγεια μέσα στο χάος της καθημερινής ζωής.</p>
<p><b>Περιγραφή με οδηγίες:</b></p>	<p><b>Ημερολόγιο:</b> Βρείτε έναν ήσυχο και άνετο χώρο όπου δεν θα σας ενοχλήσει κανείς. Αφιερώστε ειδικό χρόνο κάθε μέρα ή εβδομάδα για να γράφετε ελεύθερα και με ειλικρίνεια τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες σας. Αφήστε τις λέξεις να κυλήσουν χωρίς να λογοκρίνετε ή να κρίνετε τον εαυτό σας. Μπορείτε να γράφετε για τις προκλήσεις, τις χαρές, τους φόβους, τις φιλοδοξίες σας ή οτιδήποτε σας έρχεται στο μυαλό. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον χώρο για να εξερευνήσετε τα συναισθήματά σας, να προβληματιστείτε σχετικά με τα γεγονότα και να βρείτε μοτίβα στα συναισθήματά σας. Να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν κανόνες ή περιορισμοί στην ημερογραφία - είναι το προσωπικό σας καταφύγιο για αυτοέκφραση.</p> <p><b>Καλλιτεχνική/μαγευτική έκφραση:</b> Επιτρέψτε στον εαυτό σας να εξερευνήσει διάφορες δημιουργικές διεξόδους, όπως ζωγραφική, σχέδιο, γλυπτική, συγγραφή ποίησης ή ενασχόληση με οποιαδήποτε μορφή τέχνης που σας εκφράζει. Προσεγγίστε αυτές τις δραστηριότητες με μια παιχνιδιάρικη και ανοιχτή νοοτροπία, αφήνοντας την ανάγκη να δημιουργήσετε κάτι τέλειο. Χρησιμοποιήστε χρώματα, σχήματα και υφές για να εκφράσετε τις συγκινήσεις και τα συναισθήματά σας. Αν προτιμάτε να γράφετε, δημιουργήστε φανταστικές ιστορίες ή αφήστε τη φαντασία σας να περιπλανηθεί ελεύθερα. Το κλειδί είναι να απαλλαγείτε από τυχόν προκαταλήψεις και να αφήσετε τη δημιουργικότητά σας να ρέει χωρίς κριτική.</p>
<p><b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα της άσκησης:</b></p>	<p>Ο αντίκτυπος είναι πολύπλευρος. Η τήρηση ημερολογίου επιτρέπει στα άτομα να εξωτερικεύσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, μειώνοντας το βάρος του εσωτερικευμένου στρες. Βοηθά στην αποσαφήνιση των σκέψεων, στον εντοπισμό των εναυσμάτων και στην επεξεργασία σύνθετων συναισθημάτων, οδηγώντας σε μεγαλύτερη αίσθηση αυτογνωσίας και συναισθηματικής</p>



	<p>κατανόησης. Επιπλέον, η τήρηση ημερολογίου μπορεί να χρησιμεύσει ως μέσο παρακολούθησης της προσωπικής ανάπτυξης και προόδου με την πάροδο του χρόνου.</p> <p>Η ενασχόληση με την καλλιτεχνική και φανταστική έκφραση προσφέρει την ευκαιρία να απελευθερωθούν συναισθήματα που ίσως είναι δύσκολο να εκφραστούν λεκτικά. Η ίδια η δημιουργική διαδικασία μπορεί να είναι θεραπευτική, προωθώντας την αίσθηση της ολοκλήρωσης. Η καλλιτεχνική έκφραση επιτρέπει στα άτομα να συνδεθούν με τον διαισθητικό τους εαυτό, ενθαρρύνοντας την επίλυση προβλημάτων και αναπτύσσοντας νέες προοπτικές για τις προκλήσεις της ζωής.</p>
<b>Σύνδεσμοι - πηγές</b>	Αναζητήστε ισότοπους για την καλλιτεχνική και φανταστική έκφραση.



<b>Ονομασία της τεχνικής:</b>	<b>"Time Out"</b>
<b>Σκοπός/στόχος της τεχνικής:</b>	Σας βοηθά να χαλαρώσετε και να ηρεμήσετε. Ο στόχος είναι να ξεκουραστείτε για λίγο από ένα θέμα, ώστε να το αναγνωρίσετε και να μπορέσετε να το αντιμετωπίσετε. Μπορείτε να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας και να αποκτήσετε την απαραίτητη ενέργεια και διαύγεια για να το αντιμετωπίσετε ή να το ξεπεράσετε.
<b>Περιγραφή με οδηγίες:</b>	<p>Όταν αισθάνεστε καταβεβλημένοι και έχετε ανάγκη από ψυχολογική αυτοφροντίδα, η λήψη ενός time-out μπορεί να είναι εξαιρετικά ευεργετική.</p> <p>Ακολουθήστε τα εξής βήματα: <b>Βρείτε έναν ήσυχο και άνετο χώρο</b> όπου δεν θα σας ενοχλήσει κανείς. <b>Πάρτε αργές, βαθιές αναπνοές</b> που θα σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε και να καθαρίσετε το μυαλό σας. <b>Αναλογιστείτε τα γεγονότα ή τις σκέψεις</b> που οδήγησαν στα αρνητικά συναισθήματα, αναγνωρίζοντας και κατανοώντας τα βαθύτερα αίτια. <b>Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αναγνωρίσει και να επικυρώσει τα συναισθήματά σας</b> χωρίς να τα κρίνει. <b>Ασχοληθείτε με την αυτοσυμπόνια</b> και υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι είναι εντάξει να αισθάνεστε έτσι. <b>Εξετάστε το ενδεχόμενο να καταγράψετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας</b> για να αποκτήσετε σαφήνεια και να απελευθερώσετε τη συσσωρευμένη ένταση. Μόλις <b>εντοπίσετε τα ζητήματα</b>, προσπαθήστε να <b>βρείτε πρακτικούς τρόπους για να τα αντιμετωπίσετε</b>, εστιάζοντας σε <b>λύσεις</b> αντί να μένετε στα προβλήματα. Αυτή η διαδικασία μπορεί να σας βοηθήσει να ηρεμήσετε το μυαλό σας και να σας δώσει την ενέργεια που χρειάζεστε για να περάσετε τις δύσκολες στιγμές με μια πιο ξεκάθαρη προοπτική και ανανεωμένη ανθεκτικότητα.</p> <p>Άλλοι τρόποι για να κάνετε ένα time-out και να αποσυνδεθείτε: κάντε μια βόλτα με το αυτοκίνητο, περπατήστε/ελαφριά σωματική δραστηριότητα, απολαύστε ένα χαλαρωτικό μπάνιο, διαλογισμό, γυμναστική/χόμπι, λύστε ένα παζλ/λεξικό, δοκιμάστε κάτι καινούργιο!</p>
<b>Επίδραση και χρησιμότητα της τεχνικής:</b>	Έχει βαθύ αντίκτυπο στη συναισθηματική μας ευημερία. Απομακρυνόμενοι από τις δύσκολες καταστάσεις, δημιουργούμε χώρο για να επανεκτιμήσουμε τα ζητήματα με πιο ήρεμη νοοτροπία, απαλλαγμένοι από τα έντονα συναισθήματα που αρχικά οδήγησαν στο αίσθημα της υπερφόρτωσης. Αυτή η φρέσκια προοπτική μας επιτρέπει να αποκτήσουμε εικόνα για τις βαθύτερες αιτίες της



	δυσφορίας μας, επιτρέποντάς μας να εντοπίσουμε πτυχές που είναι πέρα από τον έλεγχό μας και να τις αποδεχτούμε. Λειτουργεί ως ανάχωμα ενάντια στις παρορμητικές αντιδράσεις και προάγει την αίσθηση της αυτογνωσίας, προωθώντας τη συναισθηματική ανάπτυξη και την ικανότητα να περιηγηθούμε πιο αποτελεσματικά στις προκλήσεις της ζωής.
Πηγή:	Αναζητήστε ιστοσελίδες για την τεχνική "Time-Out".

## 4. Κοινωνική αυτοφροντίδα

Οι φροντιστές/στριες τείνουν να απομονώνονται κοινωνικά, καθώς συχνά αισθάνονται ότι το κοινωνικό τους δίκτυο, τα μέλη της οικογένειάς τους ή οι φίλους τους που δεν βιώνουν την ίδια κατάσταση με αυτούς, δεν τους/τις κατανοούν πλήρως. Η κοινωνική απομόνωση οδηγεί σε μείωση της δυνατότητας να λάβουν θετική ενίσχυση, υποστήριξη και βοήθεια από άλλους, και αυτό μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στη διάθεση. Όλοι αυτοί οι παράγοντες αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης του αισθήματος επιβάρυνσης των φροντιστών. Είναι επομένως **υψίστης σημασίας η προώθηση της κοινωνικοποίησης των φροντιστών**, προκειμένου να καλλιεργηθεί ένας σημαντικός προστατευτικός παράγοντας και **να ενισχυθούν οι πόροι των φροντιστών**.

### 4.2 Χρήσιμες συμβουλές για την κοινωνική αυτοφροντίδα

- *Ομάδες υποστήριξης φροντιστών και κοινοτικά προγράμματα:* Η συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης μπορεί να δώσει την ευκαιρία στους/στις άτυπους/ες φροντιστές/στριες να συνδεθούν με άλλους που κατανοούν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και να μοιραστούν συμβουλές για την αυτοφροντίδα. Μπορεί να είναι χρήσιμο να βρείτε έναν χώρο για ανταλλαγή απόψεων συμμετέχοντας σε ομάδες υποστήριξης όπου μπορείτε να συναντήσετε άλλους ανθρώπους που περνούν παρόμοιες καταστάσεις με τη δική σας, όπου μπορείτε να ανοιχτείτε και να νιώσετε ότι δεν είστε μόνοι σας σε αυτή την κατάσταση.



- *Να έχετε κατά νου την κοινωνική σας υγεία:* Να θυμάστε ότι η απομόνωση επέρχεται σταδιακά, συχνά χωρίς καν να το συνειδητοποιείτε. Είναι σημαντικό να έχετε κατά νου την κοινωνική σας ευεξία και να μην ξεχνάτε να την καλλιεργείτε, έστω και με μικρές χειρονομίες.
- *Προστατεύστε τον κοινωνικό χρόνο:* είναι χρήσιμο να προγραμματίζετε κοινωνικό χρόνο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, τον οποίο θα εγκαταλείπετε μόνο σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Είναι πιθανό να χρειαστεί να αντιμετωπίσετε επίμονα αιτήματα και απαιτητικούς ανθρώπους που σας έχουν ανάγκη, αλλά είναι σημαντικό να τηρείτε τα σχέδιά σας όποτε είναι δυνατόν.
- *Περιοιχίστε τον εαυτό σας με ανθρώπους που δείχνουν κατανόηση:* μεταξύ της οικογένειας και των φίλων που είναι κοντά σας, προσπαθήστε να περνάτε περισσότερο χρόνο με εκείνους που κατανοούν την κατάσταση σας, στους οποίους μπορείτε να ανοιχτείτε και να δείξετε τις δυσκολίες σας.

### 4.3 Εργαλεία, ασκήσεις και τεχνικές για την κοινωνική αυτοφροντίδα

<b>Όνομα του εργαλείου:</b>	<b>Ακαδημία ψηφιακών φροντιστών</b>
<b>Σκοπός/στόχος του εργαλείου:</b>	Στόχος αυτής της πλατφόρμας είναι να αποτελέσει σημείο αναφοράς για τους/τις φροντιστές/στρίες ή τα άτομα με άνοια και να δημιουργήσει ένα περιβάλλον φιλικό προς την άνοια.
<b>Σύντομη περιγραφή του εργαλείου:</b>	Μια πλατφόρμα για πληροφορίες και ανταλλαγή γνώσεων, όπου μπορεί κανείς να μάθει τι είναι η άνοια και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί, αποτελώντας ένα εύκολα προσβάσιμο σημείο αναφοράς για τους/τις φροντιστές/στρίες, όπου μπορούν να εκπαιδεύονται, να μοιράζονται και να συγκρίνουν.



	<p>Προκύπτει από την εμπειρία της Ένωσης De Benfield, η οποία εργάζεται εδώ και χρόνια μαζί με τα μέλη των οικογενειών των ατόμων με άνοια στην περιοχή της Τεργέστης. Το 2020, προκειμένου να διατηρηθούν οι δραστηριότητες και οι υπηρεσίες για τους/τις φροντιστές/στρίες ακόμη και κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid19, αναπτύχθηκε η Ψηφιακή Ακαδημία Φροντιστών.</p> <p>Η πλατφόρμα διαθέτει τρεις ενότητες, μεταξύ των οποίων και μία εξ ολοκλήρου αφιερωμένη στους/στις άτυπους/ες φροντιστές/στρίες, εντός της οποίας υπάρχουν μαθήματα και ομάδες ανταλλαγής γνώσεων. Πιο συγκεκριμένα, μπορείτε να βρείτε:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο για να μάθετε για την άνοια και τις επιπτώσεις της,</li><li>- Μια ομάδα για τη βελτίωση της επικοινωνίας των φροντιστών με τα μέλη της οικογένειας που πάσχουν από τη νόσο Αλτσχάιμερ,</li><li>- Μια αμοιβαία ομάδα αυτοβοήθειας,</li><li>- Ομάδα για αυτοφροντίδα (ενσυνειδητότητα κα).</li></ul> <p>Κάθε μάθημα είναι δωρεάν και προσβάσιμο.</p>
<b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα του εργαλείου:</b>	<p>Οι διάφορες ομάδες, και ιδίως η διαδικτυακή ομάδα αμοιβαίας αυτοβοήθειας, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμη υποστήριξη για την κοινωνικοποίηση των φροντιστών.</p> <p>Στην πραγματικότητα, δεδομένου ότι πρόκειται για ένα είδος κοινωνικοποίησης που λαμβάνει χώρα στο διαδίκτυο, δεν συνδέεται με τον τόπο στον οποίο βρίσκεται κανείς. Μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τους φροντιστές που δυσκολεύονται να βρουν χρόνο να βγουν από το σπίτι και να αφήσουν τους αγαπημένους τους μόνους.</p>
<b>Σύνδεσμοι - πηγές</b>	<a href="https://caregiveracademy.it/">https://caregiveracademy.it/</a>

<b>Όνομα του εργαλείου:</b>	<b>Η ομάδα Facebook "Οικογενειακοί φροντιστές"</b>
<b>Σκοπός/στόχος του εργαλείου:</b>	Στόχος της ομάδας είναι η προώθηση της κοινωνικοποίησης μεταξύ των φροντιστών, η ανταλλαγή χρήσιμων πληροφοριών και η παροχή αμοιβαίας υποστήριξης.



<b>Σύντομη περιγραφή του εργαλείου:</b>	Η ομάδα στο Facebook δημιουργήθηκε από τη ΜΚΟ ANS-Anziani e non solo το 2011, είναι μια ιδιωτική ομάδα αφιερωμένη στους οικογενειακούς φροντιστές. Στο πλαίσιο της ομάδας, οι φροντιστές μπορούν να μοιράζονται και να σχολιάζουν αναρτήσεις, φωτογραφίες και βίντεο, να ανταλλάσσουν πληροφορίες, να συναντούν άλλους φροντιστές και να αλληλοϋποστηρίζονται υπό την εποπτεία των διαχειριστών της ομάδας που ανήκουν στην ANS. Η επικοινωνία τους γίνεται στα ιταλικά.
<b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα του εργαλείου:</b>	Η ομάδα έχει περίπου 2000 μέλη. Η ομάδα παρέχει στους φροντιστές την ευκαιρία να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους που βιώνουν μια παρόμοια κατάσταση με τη δική τους, ξεπερνώντας τα υλικοτεχνικά και οργανωτικά εμπόδια της προσωπικής συνάντησης. Μπορούν επίσης να ενημερώνονται για εκδηλώσεις, πρωτοβουλίες, νέες ευκαιρίες και νόμους που αφορούν τη φροντίδα ή την ασθένεια του αγαπημένου τους προσώπου.
<b>Σύνδεσμοι - πηγές</b>	<a href="https://www.facebook.com/groups/caregiverfamiliare">https://www.facebook.com/groups/caregiverfamiliare</a> (IT) Αναζητήστε κάτι παρόμοιο στη χώρα σας.

<b>Όνομα του εργαλείου:</b>	<b>Φροντίστε για ένα φλιτζάνι τσάι (Ηνωμένο Βασίλειο)</b>
<b>Σκοπός/στόχος του εργαλείου:</b>	Οι στόχοι αυτού του προγράμματος είναι να προωθήσει την κοινωνικοποίηση και τη δημιουργία δεσμών φιλίας μεταξύ των φροντιστών, να τους κάνει να αισθανθούν συνδεδεμένοι και μέρος μιας σημαντικής ομάδας.
<b>Σύντομη περιγραφή του εργαλείου:</b>	Το «Care for a cuppa» είναι ένα πρόγραμμα του Carers UK που περιλαμβάνει διαδικτυακές συναντήσεις αφιερωμένες στους/στις φροντιστές/στρίες. Αυτές οι διαδικτυακές συναντήσεις είναι μια ευκαιρία για τους/τις φροντιστές/στρίες να συζητήσουν για ένα συγκεκριμένο θέμα, το οποίο διαφέρει από συνεδρία σε συνεδρία, να μοιραστούν θέματα που αντιμετωπίζουν, να μοιραστούν συμβουλές που έχουν βρει χρήσιμες και να συνδεθούν με άλλους/ες φροντιστές/στρίες που κατανοούν τι περνούν. Στο τέλος κάθε συνεδρίας οι συντονιστές θα επισημαίνουν ορισμένες πηγές και οδηγίες που είναι διαθέσιμες στον ιστότοπο του Carers UK. Η ομάδα πραγματοποιείται διαδικτυακά κάθε Δευτέρα. Οι φροντιστές/στρίες μπορούν να κάνουν κράτηση μέσω της ιστοσελίδας του Carers UK και η επικοινωνία γίνεται στα αγγλικά.



<b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα του εργαλείου:</b>	Η χρήση αυτού του εργαλείου απαιτεί την κατοχή των κατάλληλων τεχνολογικών συσκευών για να είναι δυνατή η συμμετοχή σε διαδικτυακές συναντήσεις, καλή σύνδεση wi-fi, βασικές τεχνολογικές δεξιότητες, επικοινωνία στην αγγλική γλώσσα και δεν διαθέτουν όλοι οι φροντιστές, ιδίως οι ηλικιωμένοι, αυτές τις προϋποθέσεις.
<b>Σύνδεσμοι - πηγές</b>	<a href="https://www.carersuk.org/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/online-meetups/care-for-a-cuppa/">https://www.carersuk.org/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/online-meetups/care-for-a-cuppa/</a>

<b>Όνομα της άσκησης:</b>	<b>Συμμετοχή σε ένα καφέ για τη νόσο Αλτσχάιμερ με το αγαπημένο σας πρόσωπο</b>
<b>Σκοπός/στόχος της άσκησης:</b>	Κοινωνικοποίηση, γνωριμία με άλλους/ες φροντιστές/στριες, ανταλλαγή απόψεων, εμπειριών και στρατηγικών, επικύρωση των συναισθηματικών εμπειριών, ανακάλυψη ότι πέρα από την ασθένεια υπάρχουν άνθρωποι με ενδιαφέρουσες ιστορίες ζωής.
<b>Περιγραφή με οδηγίες:</b>	Βρείτε το πλησιέστερο καφέ Αλτσχάιμερ, το οποίο είναι αρκετά διαδεδομένο στην Ευρώπη και αλλού, και επικοινωνήστε με τους διοργανωτές για να λάβετε μέρος στις συναντήσεις. Ενημερωθείτε για τα θέματα, τις ημερομηνίες, τις ώρες και τις τοποθεσίες των συναντήσεων και επιλέξτε αυτή που σας ταιριάζει καλύτερα ή που ανταποκρίνεται περισσότερο στα ενδιαφέροντά σας. Παρακολουθήστε το Alzheimer's café μαζί με το αγαπημένο σας πρόσωπο με άνοια. Αν θέλετε, μπορείτε επίσης να μοιραστείτε αυτή την εμπειρία με ένα άλλο μέλος της οικογένειας.
<b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα της άσκησης:</b>	Η συμμετοχή σε καφέ για τη νόσο Αλτσχάιμερ σε κάνει να αισθάνεσαι μέλος μιας ουσιαστικής ομάδας ανθρώπων που υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον που βιώνει παρόμοιες καταστάσεις. Είναι επίσης μια εξαιρετική ευκαιρία να περάσει κανείς ποιοτικό χρόνο με το άτομο με άνοια, ανακαλύπτοντας εκ νέου την ευχαρίστηση της κοινής ζωής πέρα από τις δραστηριότητες φροντίδας.
<b>Σύνδεσμοι - πηγές</b>	Αναζητήστε το ή κάτι παρόμοιο στη χώρα σας.

<b>Ονομασία της τεχνικής:</b>	<b>Ομάδα αυτοβοήθειας και υποστήριξης για φροντιστές/Κοινότητα φροντιστών</b>
-------------------------------	---



<b>Σκοπός/στόχος της τεχνικής:</b>	Λήψη και παροχή ψυχολογικής υποστήριξης και δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων με μια ομάδα ανθρώπων που μοιράζονται την ίδια κατάσταση.
<b>Περιγραφή με οδηγίες:</b>	Οι ομάδες αυτοβοήθειας είναι ομάδες ανθρώπων που μοιράζονται την ίδια κατάσταση, στην προκειμένη περίπτωση είναι φροντιστές/στρίες ενός ατόμου με άνοια, και μέσα στην ομάδα έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν εμπειρίες, συναισθηματικά βιώματα, φόβους, δυσκολίες και χαρές που σχετίζονται με τη φροντίδα με τα άλλα μέλη. Κάθε μέλος εντός της ομάδας είναι ταυτόχρονα χρήστης και πάροχος υποστήριξης και βοήθειας. Οι φροντιστές/στρίες λαμβάνουν όλες τις πληροφορίες και τις συμβουλές που χρειάζονται για τη φροντίδα κάποιου ατόμου με άνοια. Οι ομάδες υποστήριξης και οι εκδηλώσεις είναι φιλικές, ανεπίσημες συγκεντρώσεις, μερικές φορές με προσκεκλημένο ομιλητή, όπου μπορείτε να συζητήσετε με άλλους για τον ρόλο σας ως φροντιστή/στρία και να δώσετε ο ένας στον άλλον υποστήριξη.
<b>Επίδραση και χρησιμότητα της τεχνικής:</b>	Οι ομάδες αυτοβοήθειας δίνουν τη δυνατότητα να οικοδομήσουν σχέσεις με άλλους φροντιστές/στρίες, να νιώσουν λιγότερο μόνοι στην αντιμετώπιση των προκλήσεων της άνοιας και να αποκτήσουν νέες στρατηγικές συμπεριφοράς.  Οι ομάδες υποστήριξης και οι εκδηλώσεις για τους/τις φροντιστές/στρίες ασθενών με άνοια μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο και να είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για τους/τις φροντιστές/στρίες, παρέχοντάς τους μια υποστηρικτική κοινότητα, συναισθηματική υποστήριξη και πρακτικούς πόρους που θα τους/τις βοηθήσουν να διαχειριστούν τις απαιτήσεις της φροντίδας.
<b>Σύνδεσμοι - πηγές</b>	Αναζητήστε το ή κάτι παρόμοιο στη χώρα σας.

## 5. Αφιέρωση χρόνου για αναψυχή

Η ενασχόληση με δραστηριότητες αναψυχής μπορεί να έχει πολλά οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία. **Μειώνει το άγχος**, καθώς οι δραστηριότητες αυτές παρέχουν ένα διάλειμμα από τους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες, επιτρέποντας στα άτομα να χαλαρώσουν και να επαναφορτιστούν. Η ενασχόληση με



δραστηριότητες αναψυχής μπορεί να **βελτιώσει τη διάθεση**, να **μειώσει τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης** και να αυξήσει τα συναισθήματα ευτυχίας και ικανοποίησης. **Βελτιώνουν** επίσης τη **γνωστική λειτουργία** και καθυστερούν την παρακμή που σχετίζεται με την ηλικία. Παρέχει επίσης ευκαιρίες για **κοινωνική αλληλεπίδραση** και **ενισχύει τις σχέσεις** με τους φίλους και την οικογένεια. Η ενασχόληση με σωματικές δραστηριότητες αναψυχής, όπως ο αθλητισμός και η άσκηση, μπορεί να **βελτιώσει τη σωματική υγεία** και να **μειώσει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών**.

## 5.1 Χρήσιμες συμβουλές για να αφιερώσετε χρόνο για αναψυχή

- *Ζητήστε φροντίδα αναψυχής:* Οι υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας παρέχουν προσωρινή ανακούφιση στους/στις άτυπους/ες φροντιστές/στριες, επιτρέποντάς τους να αφιερώσουν χρόνο στον εαυτό τους και να ασχοληθούν με δραστηριότητες αναψυχής..
- *Ενασχόληση με χόμπι:* Η ενασχόληση με χόμπι ή δραστηριότητες που είναι ευχάριστες και ικανοποιητικές, όπως το διάβασμα, η χειροτεχνία ή η μουσική, η κηπουρική μπορεί να προσφέρει στους/στις άτυπους/ες φροντιστές/στριες ένα απαραίτητο διάλειμμα από τα καθήκοντά τους..
- *Να περνάτε χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά σας:* Ο χρόνος που περνάτε με τους αγαπημένους σας μπορεί να βοηθήσει τους/τις άτυπους/ες φροντιστές/στριες να διατηρήσουν μια αίσθηση σύνδεσης και υποστήριξης.
- *Διαλείμματα και διακοπές:* Η πραγματοποίηση σύντομων διαλειμμάτων ή μεγαλύτερων διακοπών μπορεί να βοηθήσει τους/τις άτυπους/ες φροντιστές/στριες να επαναφορτιστούν, να ανανεωθούν και να διατηρήσουν τη συνολική τους ευεξία..

## 5.2 Εργαλεία, ασκήσεις και τεχνικές για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου



<b>Όνομα του εργαλείου:</b>	<b>Ημερολόγια και υπενθυμίσεις για την ιεράρχηση των δραστηριοτήτων αναψυχής</b>
<b>Σκοπός/στόχος του εργαλείου:</b>	Το να διαθέτετε ειδικό χρόνο για δραστηριότητες αναψυχής, όπως η άσκηση ή τα χόμπι, και να τις προγραμματίζετε στο ημερολόγιό σας μπορεί να σας βοηθήσει να εξασφαλίσετε χρόνο για αναψυχή. Μπορείτε επίσης να ορίσετε υπενθυμίσεις για να διασφαλίσετε ότι τηρείτε το πρόγραμμά σας.
<b>Σύντομη περιγραφή του εργαλείου:</b>	<p>Προγραμματίζοντας τις δραστηριότητες αναψυχής στο ημερολόγιό σας, μπορείτε να να δώσετε προτεραιότητα στο χρόνο για την αυτοφροντίδα και να βεβαιωθείτε ότι αφιερώνετε χρόνο σε δραστηριότητες που σας προσφέρουν χαρά και χαλάρωση.</p> <p>Για παράδειγμα, μπορείτε να προγραμματίσετε χρόνο για το αγαπημένο σας χόμπι, την άσκηση κ.λπ. Επιπλέον, η χρήση ενός ψηφιακού ημερολογίου ή μιας εφαρμογής υπενθύμισης μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, καθώς επιτρέπει τον εύκολο προγραμματισμό και την παρακολούθηση των δραστηριοτήτων αναψυχής. Ορισμένες εφαρμογές ημερολογίου διαθέτουν χαρακτηριστικά όπως υπενθυμίσεις, επαναλαμβανόμενα γεγονότα και τη δυνατότητα κοινής χρήσης ημερολογίων με άλλους</p>
<b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα του εργαλείου:</b>	Μπορεί να αυξήσει την παραγωγικότητα, τη λογοδοσία, να βελτιώσει τη διαχείριση του χρόνου, την ψυχική υγεία και τον συντονισμό.
<b>Σύνδεσμοι – πηγές</b>	<a href="https://startupstash.com/online-calendar-tools/">https://startupstash.com/online-calendar-tools/</a>

<b>Όνομα της υπηρεσίας:</b>	<b>Υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας</b>
-----------------------------	---



<b>Σκοπός/στόχος:</b>	Να παρέχει στους/στις φροντιστές/στριες ένα προσωρινό διάλειμμα από τα καθήκοντά τους, επιτρέποντάς τους να ξεκουραστούν, να επαναφορτιστούν και να ασχοληθούν με δραστηριότητες αυτοφροντίδας.
<b>Περιγραφή:</b>	<p>Οι φροντιστές/στριες μπορούν να οργανώσουν αναπληρωματική φροντίδα στο τοπικό τους περιβάλλον, όπου εκπαιδευμένοι επαγγελματίες ή εθελοντές παρέχουν προσωρινή φροντίδα στο άτομο με άνοια, επιτρέποντάς σας να κάνετε ένα διάλειμμα. Οι υπηρεσίες αναπληρωματικής φροντίδας διασφαλίζουν ότι ο λήπτης της φροντίδας συνεχίζει να λαμβάνει την κατάλληλη φροντίδα και υποστήριξη. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει βοήθεια στις καθημερινές δραστηριότητες, διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής και επίβλεψη. Οι υπηρεσίες προσωρινής φροντίδας μπορεί να προσφέρουν στους/στις φροντιστές/στριες εκπαίδευση, κατάρτιση και πόρους για να ενισχύσουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους σχετικά με τη φροντίδα.</p> <p>Συνιστούμε να απευθυνθείτε στις τοπικές αρχές και στα Κέντρα Κοινωνικής Πρόνοιας, σε παρόχους υγειονομικής περίθαλψης ή σε οργανώσεις υποστήριξης φροντιστών. Μπορούν να σας παράσχουν τις πιο πρόσφατες λεπτομέρειες και οδηγίες με βάση την κατάσταση σας.</p>
<b>Αντίκτυπος και χρησιμότητα της υπηρεσίας:</b>	Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να έχει σημαντικό και θετικό αντίκτυπο τόσο στους φροντιστές όσο και στους λήπτες φροντίδας. Η χρησιμότητά της επεκτείνεται στη βελτίωση της σωματικής και συναισθηματικής ευεξίας, στη μείωση του άγχους των φροντιστών, στη βελτίωση της ποιότητας της φροντίδας και στη συμβολή στη συνολική ποιότητα ζωής και των δύο μερών.

<b>Ονομασία της τεχνικής:</b>	<b><i>Μουσικοθεραπεία</i></b>
<b>Σκοπός/στόχος της</b>	Η μουσικοθεραπεία μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για τους/τις άτυπους/ες φροντιστές/στριες,



<b>τεχνικής:</b>	παρέχοντάς τους μια δημιουργική και θεραπευτική διέξοδο για τη μείωση του στρες, την ενίσχυση της διάθεσης και τη βελτίωση της συνολικής ευεξίας.
<b>Περιγραφή με οδηγίες:</b>	<p>Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μουσικοθεραπεία με διάφορους τρόπους:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Διαλείμματα χαλάρωσης:</b> Αφιερώστε καθημερινά χρόνο για να ακούτε χαλαρωτική μουσική και να χαλαρώνετε.</li><li>- <b>Τραγούδι και χορός:</b> Τραγουδήστε αγαπημένα τραγούδια ή χορέψτε για ανακούφιση από το άγχος.</li><li>- <b>Μουσικές στιγμές:</b> Ενσωματώστε μικρά μουσικά διαλείμματα στη ρουτίνα σας για χαλάρωση.</li><li>- <b>Παιχνίδι οργάνων:</b> Παίξτε ένα όργανο αν μπορείτε, για προσωπική απόλαυση και έκφραση.</li><li>- <b>Διαδικτυακοί πόροι:</b> Εξερευνήστε μουσικές εφαρμογές, κοινότητες και εικονικές συναυλίες για ποικιλία.</li><li>- <b>Μουσική αυτοφροντίδα:</b> Χρησιμοποιήστε μουσική σε τελετουργίες αυτοφροντίδας, όπως μάνια ή πρακτικές ενσυνειδητότητας.</li><li>- <b>Μουσικά παιχνίδια:</b> Πάρτε μέρος σε μουσικές προκλήσεις ή παίξτε παιχνίδια για διασκέδαση.</li><li>- <b>Πρακτική ευγνωμοσύνης:</b> Αναλογιστείτε τις θετικές πτυχές του ταξιδιού σας στη φροντίδα μέσω της μουσικής.</li></ul> <p>Να θυμάστε ότι ακόμη και σύντομες μουσικές στιγμές μπορούν να προσφέρουν χαλάρωση και αναζωογόνηση.</p>
<b>Επίδραση και χρησιμότητα της τεχνικής:</b>	Η μουσικοθεραπεία είναι μια πολύπλευρη παρέμβαση με ευρύ φάσμα ωφελειών, όπως η μείωση του στρες, η βελτίωση της διάθεσης, η γνωστική διέγερση, η διαχείριση του πόνου, η κοινωνική αλληλεπίδραση και η αποκατάσταση της επικοινωνίας. Υποστηρίζει την ευημερία προωθώντας τη χαλάρωση, τη συναισθηματική έκφραση και την προσωπική σύνδεση μέσω κοινών μουσικών εμπειριών, καθιστώντας την πολύτιμη σε όλα τα πλαίσια της υγειονομικής περίθαλψης, της εκπαίδευσης και της προσωπικής ζωής.



<b>Όνομασία της τεχνικής:</b>	<b>Διαλείμματα κωμωδίας</b>
<b>Σκοπός/στόχος της τεχνικής:</b>	Ο στόχος της ενσωμάτωσης κωμικών διαλειμμάτων για τους/τις άτυπους/ες φροντιστές/στριες είναι να προσφέρει στιγμές ανεμελιάς, γέλιου και ανακούφισης από το άγχος. Αυτά τα διαλείμματα αποσκοπούν στην προσωρινή απομάκρυνση από τις ευθύνες φροντίδας, επιτρέποντας στους/στις φροντιστές/στριες να χαλαρώσουν, να ξεκουραστούν και να απολαύσουν μια σύντομη ανάπαυλα.
<b>Περιγραφή με οδηγίες:</b>	Η ενασχόληση με κωμικά διαλείμματα μπορεί να είναι μια αναζωογονητική και ευχάριστη δραστηριότητα αναψυχής για τους/τις άτυπους/ες φροντιστές/στριες. Κάνοντας μικρά διαλείμματα για να παρακολουθήσετε μια αστεία ταινία, μια τηλεοπτική εκπομπή, μια κωμική ρουτίνα ή χιουμοριστικά βίντεο στο διαδίκτυο μπορεί να σας προσφέρει το πολυπόθητο γέλιο, να ελαφρύνει τη διάθεσή σας και να σας ανακουφίσει από το άγχος.
<b>Επίδραση και χρησιμότητα της τεχνικής:</b>	Έχει αποδειχθεί ότι το γέλιο έχει θετικές επιδράσεις στη διάθεση, μειώνει τις ορμόνες του στρες και προάγει την αίσθηση ευεξίας. Η ενσωμάτωση κωμικών διαλειμμάτων στη ρουτίνα της φροντίδας σας μπορεί να σας βοηθήσει να επαναφορτιστείτε, να ανεβάσετε τη διάθεσή σας και να προσθέσετε στιγμές χαράς στην ημέρα σας.

## 6. Δημιουργία δικού σας πλάνου αυτοφροντίδας

Καθώς η άνοια εξελίσσεται, ο ρόλος των άτυπων φροντιστών γίνεται όλο και πιο σύνθετος, καθώς περιλαμβάνει όχι μόνο τη διαχείριση της κατάστασης των αγαπημένων τους προσώπων, αλλά και τις δικές τους ανησυχίες, την υγεία και την καθημερινή φροντίδα. Αυτή η περίπλοκη διαχείριση μπορεί να είναι δυσβάσταχτη και συχνά απαιτεί επαγγελματική υποστήριξη και παρεμβάσεις. Για τον προσδιορισμό των τομέων που απαιτούν βοήθεια, η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο γίνεται αντιληπτή αυτή η



**διαχείριση και ο εντοπισμός των αναγκών για υποστήριξη ή παρεμβάσεις είναι ζωτικής σημασίας.**

**Η αποτελεσματική αυτοφροντίδα περιλαμβάνει δύο βασικά στοιχεία: πρώτον, τη ζωτική ικανότητα αυτοαναστοχασμού.** Η εξέταση της δικής μας ευημερίας βοηθά στην έγκαιρη αναγνώριση της δυσφορίας και διευκολύνει την προληπτική αυτοφροντίδα. Η διαδικασία αυτή αποκαλύπτει επίσης τις προσωπικές δυνάμεις, βοηθώντας στην αποτελεσματική αντιμετώπιση των τρωτών σημείων. Δεύτερον, η **επίτευξη της αυτοφροντίδας περιλαμβάνει τη λήψη στοχευμένων μέτρων για τη βελτίωση της συνολικής ευημερίας.**

Οι εξατομικευμένες παρεμβάσεις ηλεκτρονικής υγείας μπορούν να ενισχύσουν την αυτοδυναμία και την αυτοπεποίθηση, μειώνοντας το άγχος και την κατάθλιψη. Ο συνδυασμός διαδικτυακής και προσωπικής υποστήριξης μπορεί να ενισχύσει τις σχέσεις φροντιστών-επαγγελματιών, ενισχύοντας την τήρηση της θεραπείας όταν οι πληροφορίες ευθυγραμμίζονται με τις προσωπικές συνθήκες.

Η έναρξη ενός **πλάνου αυτοφροντίδας θα πρέπει να ευθυγραμμίζεται με τις παρούσες ανάγκες και το στάδιο της άνοιας.** Οι πρώιμες παρεμβάσεις είναι πολύτιμες όταν επικεντρώνονται στη μετάβαση από τον σύντροφο/μέλος της οικογένειας στον/στην φροντιστή/στρια, εμπλέκοντας τους/τις φροντιστές/στριες στην προσαρμογή των παρεμβάσεων στις τρέχουσες ανάγκες.

## 6.1 Χρήσιμες συμβουλές για τη δημιουργία του δικού σας πλάνου αυτοφροντίδας

- **Ιεράρχηση δραστηριοτήτων:** Προσδιορίστε τις δραστηριότητες που σας προσφέρουν χαρά και χαλάρωση.



- *Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο SMART όταν θέτετε στόχους:* Το SMART είναι ένα ακρωνύμιο για: Συγκεκριμένα (S), μετρήσιμα (M), εφικτά (A), ρεαλιστικά (R) και έγκαιρα (T).
- *Θέστε ρεαλιστικούς στόχους:* Βεβαιωθείτε ότι το σχέδιό σας ταιριάζει στο πρόγραμμα και τις ικανότητές σας.
- *Προσαρμοστείτε τακτικά:* Προσαρμόστε το σχέδιό σας καθώς οι ανάγκες σας αλλάζουν.
- *Γιορτάστε τις επιτυχίες:* Αναγνωρίστε και επιβραβεύστε τα επιτεύγματα της αυτοφροντίδας σας.
- *Διαχείριση χρόνου:* Οργανώστε τις εργασίες σας για να αποφύγετε την υπερφόρτωση.
- *Διευκολυντές της αυτοφροντίδας:* Δύο χαρακτηριστικά επιτρέπουν την αυτοφροντίδα στους/στις άτυπους/ες φροντιστές/στριες - η αυτοεκτίμηση και η αυτοαποτελεσματικότητα. Η **αυτοεκτίμηση** σημαίνει ο βαθμός στον οποίο οι άτυποι/ες φροντιστές/στριες θεωρούν τον εαυτό τους άξιο/α για συναισθηματική, σωματική, πνευματική ή κοινωνική υποστήριξη. Η **αυτοαποτελεσματικότητα** ενσωματώνει την πεποίθηση ότι είναι σε θέση να διαχειριστούν μια δύσκολη κατάσταση και να αποκτήσουν ηρεμία και να ελέγξουν τις ενοχλητικές σκέψεις από αυτήν.

## 6.2 Εργαλεία και μέθοδοι για τη δημιουργία του δικού σας πλάνου αυτοφροντίδας

Έχουμε ετοιμάσει ένα χρήσιμο εργαλείο που ονομάζεται **καμβάς αυτοφροντίδας** (εργαλείο 1) για να σας βοηθήσει στη δημιουργία του προσωπικού σας πλάνου αυτοφροντίδας. Το πρώτο σας βήμα είναι να **συμπληρώσετε τον καμβά αυτοφροντίδας**, ο οποίος θα σας καθοδηγήσει στην κατανόηση των προκλήσεων, των αναγκών και των στόχων σας. Αυτό θα σας δώσει μια σαφή εικόνα της τρέχουσας κατάστασης της



αυτοφροντίδας σας και θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τις κατάλληλες δραστηριότητες αυτοφροντίδας και τις πηγές υποστήριξης.

Θεωρήστε τον καμβά ως **σημείο εκκίνησης**. Παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για την κατάσταση και τις φιλοδοξίες σας. **Μόλις γεμίσετε τον Καμβά σας, μπορείτε να ξεκινήσετε το ταξίδι σας στην αυτοφροντίδα.**

Αφού ολοκληρώσετε τον καμβά, μπορείτε να προχωρήσετε στη **χρήση των καταλόγων ελέγχου** (Εργαλείο 2, 3, 4) για να εφαρμόσετε δραστηριότητες αυτοφροντίδας. Επιλέξτε τη λίστα καθημερινής αυτοφροντίδας που συντονίζεται καλύτερα με τις δραστηριότητες που έχετε προσδιορίσει. Εάν καμία δεν σας φαίνεται κατάλληλη, μπορείτε να δημιουργήσετε έναν προσαρμοσμένο κατάλογο χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο παράδειγμα.

Τις καλύτερες ευχές για το ταξίδι σας στην αυτοφροντίδα. Το να ξεκινήσετε αυτό το μονοπάτι είναι σημαντικό και είμαστε εδώ για να σας υποστηρίξουμε από την αρχή.

Όνομα του εργαλείου:	Καμβάς αυτοφροντίδας
Περιγραφή με οδηγίες:	<p>Ο καμβάς είναι ένα οπτικό εργαλείο ή πρότυπο που βοηθά τα άτομα, καθώς και τους/τις άτυπους/ες φροντιστές/στριες, να οργανώσουν και να προγραμματίσουν τις δραστηριότητες αυτοφροντίδας τους. Ακολουθήστε τα επόμενα βήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Διαβάστε προσεκτικά:</b> Διαβάστε κάθε βήμα αυτοφροντίδας στον καμβά.</li><li>• <b>Σκέψου:</b> Σκεφτείτε πώς κάθε βήμα εφαρμόζεται στον ρόλο σας ως φροντιστή/στρια.</li><li>• <b>Συνδεθείτε:</b> Κατανοήστε τη σημασία κάθε πρακτικής για την ευημερία σας.</li><li>• <b>Προσαρμόστε:</b> Προσαρμόστε τα βήματα ώστε να ανταποκρίνονται στις μοναδικές σας προτιμήσεις και ανάγκες.</li></ul>



- **Δώστε προτεραιότητα:** Επιλέξτε τις κορυφαίες στρατηγικές που σας βρίσκουν περισσότερο σύμφωνους/ες.
- **Αναζητήστε υποστήριξη:** Συζητήστε το σχέδιο αυτοφροντίδας σας με έναν φίλο, ένα μέλος της οικογένειας ή μια ομάδα υποστήριξης.
- **Εγγραφή:** Καταγράψτε τις πρακτικές που επιλέξατε στον καμβά.
- **Θόνη:** Τοποθετήστε τον ολοκληρωμένο καμβά σε σημείο που θα τον βλέπετε καθημερινά.
- **Προσαρμογή:** Τροποποιήστε το σχέδιό σας καθώς εξελίσσεται το ταξίδι της φροντίδας σας.
- **Αναθεώρηση:** Επανεξετάζετε και επικαιροποιείτε τακτικά το σχέδιο αυτοφροντίδας σας.
- **Να είστε ευγενικοί:** Να θυμάστε ότι η φροντίδα του εαυτού σας είναι ζωτικό μέρος της φροντίδας.
- **Γράψτε όλα τα ευρήματά σας στον κενό χώρο κάτω από κάθε βήμα.**



## ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

### Βήμα 1: Αξιολογήστε την Παρούσα Κατάσταση Αυτοφροντίδας

- Αναλογιστείτε τις παρούσες μεθόδους αυτοφροντίδας και αναγνωρίστε κομμάτια που θέλουν βελτίωση.
- Αναστοχαστείτε το πως προτεραιοποιείτε την ευημερία σας και σκεφτείτε τι εμπόδια και δυσκολίες αντιμετωπίζετε.

### Βήμα 2: Βάλτε Στόχους για Αυτοφροντίδα

- Αναγνωρίστε συγκεκριμένους στόχους που θέλετε να πετύχετε σε διαφορετικούς τομείς της αυτοφροντίδας (π.χ. σωματική, συναισθηματική, κοινωνική).
- Σιγουρευτείτε ότι οι στόχοι σας είναι ρεαλιστικοί, μετρήσιμοι και σε συνάδεια με τις προσωπικές ανάγκες και ενδιαφέροντα.

### Βήμα 3: Αναγνωρίστε δραστηριότητες αυτοφροντίδας

- Δημιουργήστε μια λίστα με δραστηριότητες αυτοφροντίδας που έχουν νόημα για εσάς.
- Βρείτε δραστηριότητες που ακολουθούν σε κάθε κομμάτι της αυτοφροντίδας όπως η σωματική άσκηση, χόμπι, τεχνικές χαλάρωσης ή ποιοτικό χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα loved ones.

### Βήμα 4: Προτεραιοποιήστε ε και Σχεδιάστε την Αυτοφροντίδα

- Προτεραιοποιήστε δραστηριότητες αυτοφροντίδας βάσει της σημασίας που έχουν για εσάς και τον αντίκτυπο στην ευημερία σας.
- Δημιουργήστε ένα εβδομαδιαίο ή μηνιαίο πρόγραμμα στο οποίο θα δεσμεύετε χρόνο για τις δραστηριότητες αυτοφροντίδας.
- Να είστε ελαστικοί και να προσαρμόζετε το πρόγραμμα όταν χρειάζεται, λαμβάνοντας υπόψη τις υποχρεώσεις σας ως φροντιστές.

### Βήμα 5: Ζητήστε Βοήθεια, Ψάξτε Πόρους

- Αναγνωρίστε πόρους, ομάδες υποστήριξης, ή κοινωνικές υπηρεσίες που μπορούν να σας υποστηρίξουν στην υλοποίηση της αυτοφροντίδας.
- Απευθυνθείτε σε οικογένεια, φίλους ή σε άλλους φροντιστές που μπορούν να σας προσφέρουν υποστήριξη ή να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας.
- Επικοινωνήστε με οργανισμούς υποστήριξης φροντιστών ή online κοινότητες για καθοδήγηση και ενδυνάμωση.

### Βήμα 6: Υλοποιήστε και Αξιολογήστε

- Ενσωματώστε δραστηριότητες αυτοφροντίδας στην καθημερινότητά σας, βάσει του προγράμματός σας.
- Αξιολογήστε συχνά το πως και αν σας βοηθάει το πλάνο αυτοφροντίδας.
- Προσαρμόστε και τροποποιήστε το πλάνο όπως χρειάζεται βάσει της εμπειρίας σας και αναλόγως των περιστάσεων.

### Βήμα 7: Δοκιμάστε Αυτοσυμπόνια και Προσαρμοστικότητα

- Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και να αναγνωρίζετε ότι η αυτοφροντίδα είναι μια συνεχή διαδικασία.
- Αποδεχτείτε ότι κάποιες μέρες μπορεί να είναι πιο δύσκολες, και είναι εντάξει το να κάνετε αλλαγές ή να ζητήσετε βοήθεια όταν χρειάζεται.
- Γιορτάστε την πρόοδο και τις επιτυχίες σας.



## ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

### Βήμα 1: Αξιολογήστε την Παρούσα Κατάσταση Αυτοφροντίδας

- Αναλογιστείτε τις παρούσες μεθόδους αυτοφροντίδας και αναγνωρίστε κομμάτια που θέλουν βελτίωση.
- Αναστοχαστείτε το πως προτεραιοποιείτε την ευημερία σας και σκεφτείτε τι εμπόδια και δυσκολίες αντιμετωπίζετε.



## ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

### Βήμα 2: Βάλτε Στόχους για Αυτοφροντίδα

- Αναγνωρίστε συγκεκριμένους στόχους που θέλετε να πετύχετε σε διαφορετικούς τομείς της αυτοφροντίδας (π.χ. σωματική, συναισθηματική, κοινωνική).
- Σιγουρευτείτε ότι οι στόχοι σας είναι ρεαλιστικοί, μετρήσιμοι και σε συνάδεια με τις προσωπικές ανάγκες και ενδιαφέροντα.



## ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

### Βήμα 3: Αναγνωρίστε δραστηριότητες αυτοφροντίδας

- Δημιουργείστε μια λίστα με δραστηριότητες αυτοφροντίδας που έχουν νόημα για εσάς.
- Βρείτε δραστηριότητες που ακουμπούν σε κάθε κομμάτι της αυτοφροντίδας, όπως η σωματική άσκηση, χόμπι, τεχνικές χαλάρωσης ή ποιοτικό χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα. loved ones.



## ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

### Βήμα 4: Προτεραιοποιήστε και Σχεδιάστε την Αυτοφροντίδα

- Προτεραιοποιείτε δραστηριότητες αυτοφροντίδας βάσει της σημασίας που έχουν για εσάς και τον αντίκτυπο στην ευημερία σας.
- Δημιουργήστε ένα εβδομαδιαίο ή μηνιαίο πρόγραμμα στο οποίο θα δεσμεύετε χρόνο για τις δραστηριότητες αυτοφροντίδας.
- Να είστε ελαστικοί και να προσαρμόζετε το πρόγραμμα όταν χρειάζεται, λαμβάνοντας υπόψη τις υποχρεώσεις σας ως φροντιστές.



## ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

### Βήμα 5: Ζητήστε Βοήθεια, Ψάξτε Πόρους

- Αναγνωρίστε πόρους, ομάδες υποστήριξης, ή κοινωνικές υπηρεσίες που μπορούν να σας υποστηρίξουν στην υλοποίηση της αυτοφροντίδας.
- Απευθυνθείτε σε οικογένεια, φίλους, ή σε άλλους φροντιστές που μπορούν να σας προσφέρουν υποστήριξη ή να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας.
- Επικοινωνήστε με οργανισμούς υποστήριξης φροντιστών ή online κοινότητες για καθοδήγηση και ενδυνάμωση.



## ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

### Βήμα 6: Υλοποιείτε και Αξιολογείτε

- Ενσωματώστε δραστηριότητες αυτοφροντίδας στην καθημερινότητάς σας, βάσει του προγράμματός σας.
- Αξιολογείτε συχνά το πως και αν σας βοηθάει το πλάνο αυτοφροντίδας.
- Προσαρμόστε και τροποποιήστε το πλάνο όπως χρειάζεται βάσει της εμπειρίας σας και αναλόγως των περιστάσεων.



## ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

### Βήμα 7: Δοκιμάστε Αυτοσυμπόνια και Προσαρμοστικότητα

- Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και να αναγνωρίζετε ότι η αυτοφροντίδα είναι μια συνεχή διαδικασία.
- Αποδεχτείτε ότι κάποιες μέρες μπορεί να είναι πιο δύσκολες, και είναι εντάξει το να κάνετε αλλαγές ή να ζητήσετε βοήθεια όταν χρειάζεται.
- Γιορτάστε την πρόοδο και τις επιτυχίες σας.



<b>Όνομα του εργαλείου:</b>	<b>Λίστα αυτοφροντίδας (checklist)</b>
<b>Οδηγίες χρήσης:</b>	<p>Ακολουθήστε τα επόμενα βήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ξεκινήστε <b>διαβάζοντας διεξοδικά τον κατάλογο ελέγχου</b> των δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας που παρατίθεται παρακάτω.</li><li>• Κάθε μέρα, το καθήκον σας είναι να <b>επιλέγετε προσεκτικά τουλάχιστον μία δραστηριότητα που βρίσκετε ότι σας εκφράζει</b> περισσότερο. Καθώς προχωράτε μέσα στην ημέρα σας, βεβαιωθείτε ότι ολοκληρώνετε ενεργά τις ενέργειες αυτοφροντίδας που έχετε επιλέξει.</li><li>• Μόλις ολοκληρώσετε επιτυχώς μια δραστηριότητα, <b>αφιερώστε λίγο χρόνο για να χρωματίσετε τον κύκλο που τη συνοδεύει</b>. Ο σκοπός αυτού του οπτικού σήματος είναι να σας βοηθήσει στην παρακολούθηση των καθημερινών επιτευγμάτων σας στον τομέα της αυτοφροντίδας. <b>Προσπαθήστε να χρωματίζετε τουλάχιστον τρεις κύκλους κάθε μέρα</b>, σηματοδοτώντας την αφοσιωμένη δέσμευσή σας στην ευημερία σας.</li><li>• <b>Αγκαλιάστε αυτή τη μέθοδο ως μέσο για την επίτευξη μιας αρμονικής ισορροπίας στη ρουτίνα αυτοφροντίδας σας</b>, επιτρέποντάς σας να εξερευνήσετε και να βιώσετε διάφορες δραστηριότητες με την πάροδο του χρόνου. Να είστε ανοιχτοί/ες στην προσαρμογή και την αναπροσαρμογή των επιλογών σας με βάση τις εξελισσόμενες προτιμήσεις και τις μεταβαλλόμενες ανάγκες σας.</li></ul>



## ΑΥΤΟ-ΦΡΟΝΤΙΔΑ

## ΛΙΣΤΑ

Δ Τ Τ Π Π Σ Κ

Διαλογισμός για 10 λεπτά	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ασκήσεις αναπνοής	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Περπάτημα 15 λεπτά	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Χρόνος με φίλους	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ημερολόγιο (10-15 λεπτά)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ανάγνωση βιβλίου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Σωματική άσκηση ή τρέξιμο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Τεχνικές χαλάρωσης και ξεκούραση	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δημιουργικές δραστηριότητες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7-8 ώρες ύπνου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

---



---



---



---



<b>Όνομα του εργαλείου:</b>	<b>Καθημερινή αυτοφροντίδα - κατάλογος ελέγχου</b>
<b>Οδηγίες χρήσης:</b>	<p>Ακολουθήστε τα επόμενα βήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Κάθε μέρα, το ταξίδι της αυτοφροντίδας σας περιλαμβάνει την <b>επιλογή δύο δραστηριοτήτων από τις κατηγορίες Φυσική Κατάσταση και Συναισθηματική Φροντίδα</b> που σας ταιριάζουν περισσότερο εκείνη τη στιγμή. Ο πρωταρχικός σας στόχος είναι να εξασφαλίσετε ότι καθημερινά θα εκτελείτε τουλάχιστον δύο δραστηριότητες από κάθε κατηγορία.</li><li>• Αφού συμμετάσχετε επιτυχώς σε μια δραστηριότητα, <b>απλά χρωματίστε τον παρακείμενο κύκλο για να επισημάνετε την ολοκλήρωσή της</b>. Προσπαθήστε να <b>χρωματίζετε τουλάχιστον τέσσερις κύκλους κάθε μέρα</b>. Αυτή η οπτικά ελκυστική μέθοδος χρησιμεύει ως ένας αποτελεσματικός ανιχνευτής αυτοφροντίδας, επιτρέποντάς σας να παρατηρείτε απτά τα βήματα αυτοφροντίδας που έχετε κάνει.</li><li>• <b>Αγκαλιάστε αυτή την ενδυναμωτική προσέγγιση</b> για να ενισχύσετε την ευημερία σας και να διατηρήσετε μια συνεπή πρακτική αυτοφροντίδας.</li></ul>



# Καθημερινή Αυτοφροντίδα

Φυσική Κατάσταση	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
Ενυδάτωση - 8 ποτήρια νερό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Προσωπική φροντίδα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Σωματική άσκηση	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Χρόνος στον ήλιο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7-8 ώρες ύπνου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Συναισθηματική φροντίδα	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
Θέτω υγιή όρια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αναστοχασμός	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δημιουργικές δραστηριότητες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Εναρμόνηση με τη φύση	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αυτοσυμπόνια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



<b>Όνομα του εργαλείου:</b>	<b>Πρόκληση αυτοφροντίδας 30 ημερών</b>
<b>Οδηγίες χρήσης:</b>	<p>Ξεκινήστε μια μεταμορφωτική πρόκληση 30 ημερών αυτοφροντίδας, συμμετέχοντας στις ακόλουθες δραστηριότητες. Ακολουθήστε τα επόμενα βήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ο στόχος σας είναι να <b>εκτελείτε τουλάχιστον μία εργασία από αυτόν τον κατάλογο κάθε μέρα.</b></li><li>• Κατά τη διάρκεια 30 ημερών, θα έχετε αναλάβει επιτυχώς όλες τις δραστηριότητες. Μετά την ολοκλήρωση <b>μιας δραστηριότητας, σημειώστε ένα τικ στο πλαίσιο που βρίσκεται στην επάνω αριστερή γωνία της δραστηριότητας.</b> Αυτή η διαισθητική προσέγγιση χρησιμεύει ως αποτελεσματικός ανιχνευτής, επιτρέποντάς σας να παρακολουθείτε εύκολα τις εργασίες αυτοφροντίδας που έχετε εκπληρώσει.</li></ul>



# ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ 30-ΗΜΕΡΩΝ

<input type="checkbox"/> Θέτω προσωπικό στόχο για τον μήνα	<input type="checkbox"/> Ασκήσεις αναπνοής ή διαλογισμός για 10 λεπτά	<input type="checkbox"/> Λίστα με 10 πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων	<input type="checkbox"/> Βόλτα ή περπάτημα	<input type="checkbox"/> Αναγνωρίζω ότι η φροντίδα μπορεί να είναι απαιτητική
<input type="checkbox"/> Τηλέφωνο ή συνάντηση με φίλους	<input type="checkbox"/> Προετοιμασία ενός υγιεινού γεύματος	<input type="checkbox"/> Γιόγκα ή διατάσεις	<input type="checkbox"/> Γράφω μια θετική επιβεβαίωση και την χρησιμοποιώ μέσα στη μέσα	<input type="checkbox"/> Δημιουργία μιας χαλαρωτικής ρουτίνας πριν τον ύπνο
<input type="checkbox"/> Γράφω σε ημερολόγιο τις σκέψεις ή τα συναισθήματά μου	<input type="checkbox"/> Δέσμευση χρόνου για κάποιο χόμπι ή δραστηριότητα	<input type="checkbox"/> Κοιμημένο στον εαυτό μου	<input type="checkbox"/> Δίνω το ελεύθερο στον εαυτό μου να κάνω λάθη	<input type="checkbox"/> Ακούω την αγαπημένη μου μουσική ή μια χαλαρωτική λίστα
<input type="checkbox"/> Ενσυνειδητότητα ενώ κάνω καθημερινές δραστηριότητες	<input type="checkbox"/> Συμμετοχή σε δραστηριότητες εκτός της φροντίδας	<input type="checkbox"/> Ανάγνωση ενός βιβλίου ή προβολή ταινίας που με εμπνέει	<input type="checkbox"/> Δοκιμάζω μια νέα χαλαρωτική μέθοδο, όπως η πνευματική γιόγκα	<input type="checkbox"/> Παίρνω έναν ελαφρύ ύπνο ή κάνω ένα μεγάλο διάλειμμα
<input type="checkbox"/> Δημιουργία vision board ή λίστας με προσωπικούς στόχους	<input type="checkbox"/> Συμμετοχή σε τοπικές ομάδες με άτυπους φροντιστές	<input type="checkbox"/> Χαρίζω στον εαυτό μου μια μικρή πολυτέλεια	<input type="checkbox"/> Αναστοχασμός στις επιτυχίες και την πρόοδό μου	<input type="checkbox"/> Εναρμόνιση με τη φύση (πάρκο, παραλία ή δάσος)
<input type="checkbox"/> Μοιράζομαι τις εμπειρίες μου με κάποιον που βιώνει το ίδιο	<input type="checkbox"/> Θέτω όρια για να προστατέψω την ενέργειά και το χρόνο μου	<input type="checkbox"/> Καθορισμός μιας πρωινής ρουτίνας για αναζωογόνηση	<input type="checkbox"/> Εξασκώ αυτοσυμπόνια	<input type="checkbox"/> Αναγνώριση της προόδου και των επιτευγμάτων μου



Co-funded by  
the European Union

Το περιεχόμενο της παρούσας δημοσίευσης αντιπροσωπεύει αποκλειστικά τις απόψεις του συγγραφέα και αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για τη χρήση



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

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



[SupportCare](#) is licensed under:

