



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.



# ΒΙΒΛΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΝΟΣ ΠΛΑΝΟΥ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



Καλώς ήρθατε στο **Βιβλίο Εργασίας για την ανάπτυξη Πλάνου Αυτοφροντίδας των άτυπων φροντιστών!**

Στόχος του βιβλίου εργασίας είναι 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 καλύπτει τις εξής 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.



# Τι είναι η αυτοφροντίδα και γιατί είναι σημαντική



## Αυτοφροντίδα:

- ιεράρχηση της σωματικής, συναισθηματικής και ψυχολογικής μας ευεξίας
- φροντίζουμε ενεργά και αντιμετωπίζουμε τις δικές μας ανάγκες, γεγονός που με τη σειρά του ενισχύει την ικανότητά μας να παρέχουμε φροντίδα στους άλλους.
  - **Σωματική αυτοφροντίδα:** η φροντίδα της σωματικής μας υγείας μέσω πρακτικών όπως η άσκηση, η σωστή διατροφή, ο επαρκής ύπνος και οι τακτικές ιατρικές εξετάσεις
  - **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.
  - **Κοινωνική αυτοφροντίδα:** δίνει έμφαση στη σημασία της διατήρησης υγιών σχέσεων, του καθορισμού ορίων και της αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης από φίλους, οικογένεια ή ομάδες υποστήριξης.
  - **Ελεύθερος χρόνος και 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 προσαρμόζουμε το σχέδιο αυτοφροντίδας μας ώστε να ταιριάζει στις μοναδικές μας ανάγκες, προτιμήσεις και περιστάσεις.

Η κατανόηση της έννοιας της αυτοφροντίδας αποτελεί τη βάση για την αναγνώριση της σημασίας της στη ζωή σας ως άτυπος/η φροντιστής/στρια.

# Τι είναι η αυτοφροντίδα και γιατί είναι σημαντική



Η αυτοφροντίδα δεν είναι εγωιστική - είναι ένα απαραίτητο συστατικό για να είστε αποτελεσματικοί/ές και ανθεκτικοί/ές φροντιστές/στριες.



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.

*Self-care*  
**IS EMPOWERMENT**

# ΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΌΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΈΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΆΣΕΙΣ

Δημιουργήστε τον απαραίτητο χώρο για 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



## Σχεδιάστε και οργανωθείτε

Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα και καταρτίστε ένα ημερήσιο ή εβδομαδιαίο πρόγραμμα που περιλαμβάνει χρόνο για δραστηριότητες αυτοφροντίδας (πλάνο αυτοφροντίδας).



## Δείτε τις επιλογές ανακουφιστικής φροντίδας

·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.



## Αναθέστε αρμοδιότητες

Αν είναι δυνατόν, αναθέστε ορισμένα καθήκοντα φροντίδας σε άλλους, επιτρέποντάς σας περισσότερο χρόνο για αυτοφροντίδα



## Εκπαίδευση και ανάπτυξη δεξιοτήτων

Συμμετέχετε σε εργαστήρια ή εκπαιδεύσεις 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 μπορεί να οδηγήσει σε 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

# ΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΌΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΈΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΆΣΕΙΣ

## Αναζήτηση οικονομικής βοήθειας:



**Κυβερνητικές κοινωνικές υπηρεσίες:** επιδόματα φροντιστών, χρηματοδότηση της ανακουφιστικής φροντίδας και υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας και υπηρεσίες κατ' οίκον.



**Επίδομα φροντίδας:** ειδικό επίδομα ή παροχή φροντίδας που έχει σχεδιαστεί για να παρέχει οικονομική στήριξη.



**Παροχές Αναπηρίας:** Εάν το άτομο με άνοια έχει αναγνωρισμένη αναπηρία, οι φροντιστές/στρίες μπορεί να είναι επιλέξιμοι/ες για παροχές που σχετίζονται με την αναπηρία και παρέχουν οικονομική βοήθεια.



**Ασφάλιση μακροχρόνιας φροντίδας:** 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 και ΜΚΟ:** 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.

# ΤΟ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΈΝΟ ΣΧΈΔΙΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΊΔΑΣ ΣΑΣ

Το βιβλίο εργασίας, θα σας παρέχει μια σειρά από εργαλεία, τεχνικές, πρακτικές ή ασκήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν στο ταξίδι της αυτοφροντίδας σας

Ο βασικός σκοπός αυτού του βιβλίου εργασίας είναι να σας καθοδηγήσει στη δημιουργία του δικού σας πλάνου αυτοφροντίδας:

- Ακολουθήστε μια προσέγγιση βήμα-προς-βήμα - θα σας κινητοποιήσει να δημιουργήσετε ένα πλάνο φροντίδας που ανταποκρίνεται στις προσωπικές σας ανάγκες και διαστάσεις.
- Αναπτύξτε ένα ολοκληρωμένο πλάνο αυτοφροντίδας που καλύπτει διάφορες διαστάσεις της ευημερίας σας.
- Αποκτήστε γνώσεις για το πως να φροντίζετε αποτελεσματικά τις σωματικές, ψυχολογικές/συναισθηματικές, κοινωνικές και ψυχαγωγικές σας ανάγκες.
- 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.

SELF CARE  
is a  
PRIORITY

Η αυτοφροντίδα είναι ένα διαρκές ταξίδι και αυτό το βιβλίο εργασίας έχει σχεδιαστεί για να σας υποστηρίζει σε κάθε βήμα της διαδρομής.



# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ



Ιεράρχηση προτεραιοτήτων της σωματικής ευεξίας είναι υψίστης σημασίας, καθώς θέτει τα θεμέλια για άλλες πτυχές της αυτοφροντίδας.

Η Σωματική Αυτοφροντίδα είναι μια ενεργή διαδικασία λήψης αποφάσεων και απαιτεί προσοχή στα σήματα του σώματος και κατάλληλη ανταπόκριση:

- τον σεβασμό προς το σώμα μας,
- σοβαρή αντιμετώπιση της κατάστασης και των αναγκών του,
- και την ενεργό συμβολή στη συνολική ευημερία

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.

# ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΉ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΪΔΑ



## Συμμετοχή σε Τακτική άσκηση

· Ενσωματώστε την 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 πηγαίνετε για σύντομους περιπάτους, ειδικά μετά τα γεύματα ή κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος. Το περπάτημα βοηθάει στην πέψη και προσφέρει ένα αναζωογονητικό διάλειμμα από τις ευθύνες φροντίδας, επιτρέποντάς σας να επαναφορτιστείτε.



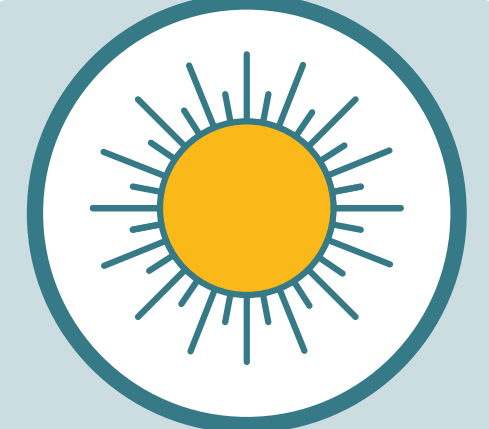
## Εστίαση στην Διατροφή

Δώστε προσοχή στις διατροφικές σας επιλογές και στοχεύστε σε μια ισορροπημένη και θρεπτική διατροφή



## Προτεραιότητα ο 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 την έκθεση στον ήλιο

Αφιερώστε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους για να επωφεληθείτε από την έκθεση στον ήλιο. Το ηλιακό φως βοηθά στη σύνθεση της βιταμίνης D και παίζει ρόλο στη ρύθμιση της διάθεσης.

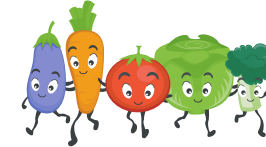
## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



### Ιστοσελίδες με συμβουλές για καλύτερο ύπνο

Στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου και στη δημιουργία υγιεινών συνηθειών, έτσι ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να έχουν τον καλύτερο δυνατό ύπνο.

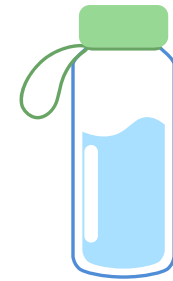
## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



### Φάτε τα λαχανικά σας.

Παρέχει έναν προσανατολισμό σχετικά με το τι πρέπει να λαμβάνετε υπόψη όταν προσπαθείτε να τρώτε υγιεινά.

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



### Μπουκάλι νερού με κλίμακα χρόνου

Υπενθυμίζει να πίνετε αρκετό νερό και να παραμένετε ενυδατωμένοι.



# ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ



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.

# ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΉ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΉ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΪΔΑ



## 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



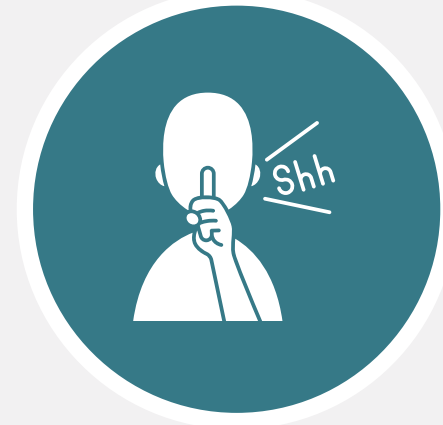
## Θέστε όρια

·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.

# ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ



## 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 αναγνωρισμένες ιστοσελίδες

·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

# ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



### Διαλογισμός και Ενσυνειδητότητα

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. Ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα 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, φέρνοντας σας ηρεμία και ισορροπία.

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



### Θεραπεία μέσω τέχνης

Βοηθά να επεξεργαστείτε και να διαχειριστείτε 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. Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες και να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση των εμπειριών και των συναισθημάτων τους.

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



### Ζήστε ευτυχημένοι

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.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



### "Journaling" και άλλη καλλιτεχνική έκφραση

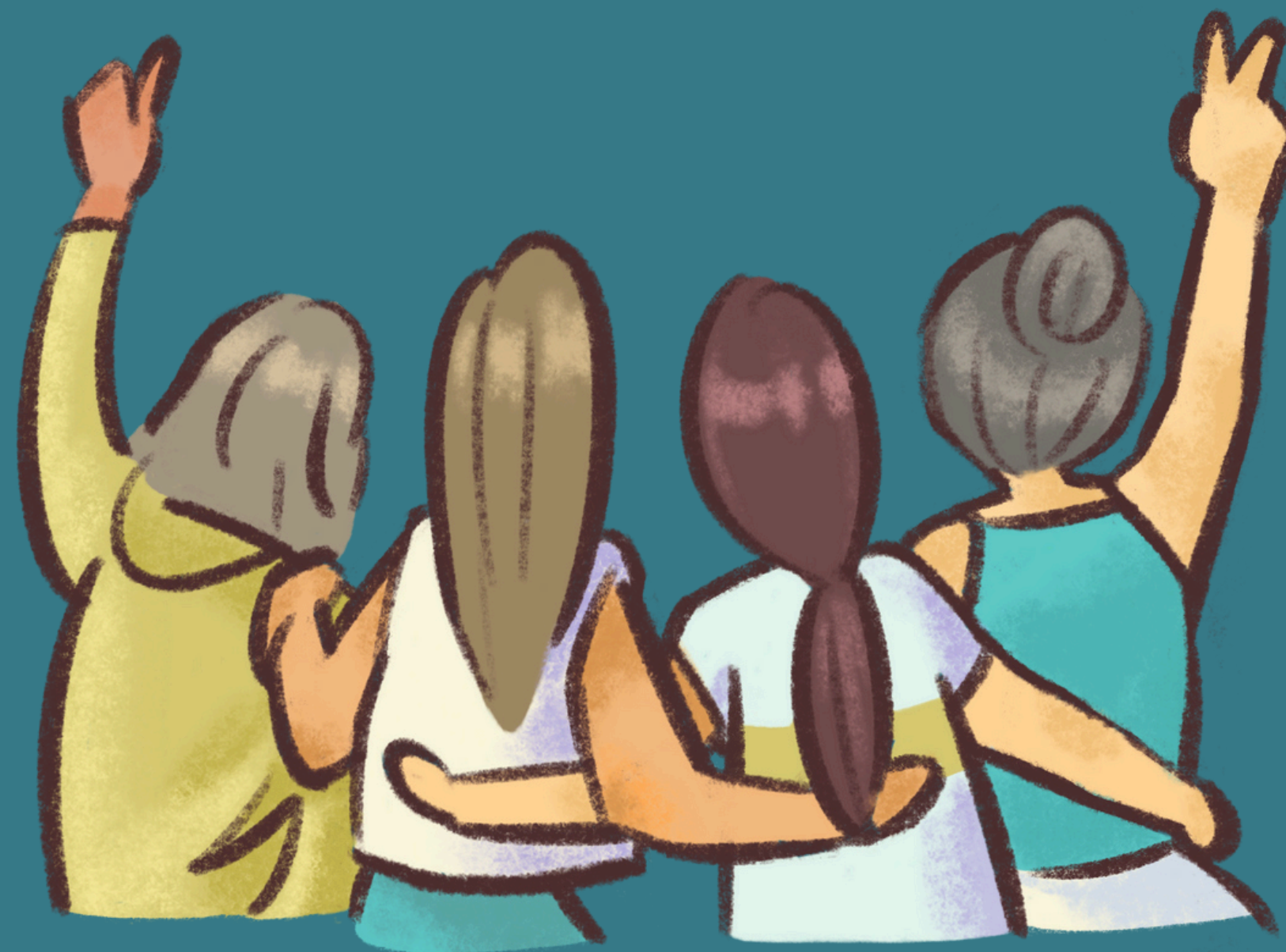
Χρησιμεύουν ως ισχυρά εργαλεία και ο πρωταρχικός στόχος αυτών των δραστηριοτήτων είναι να παρέχουν μια διέξοδο για αυτοέκφραση, επιτρέποντας στα άτομα να εξερευνήσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τον εσωτερικό τους κόσμο σε έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο. Είτε μέσω της γραφής είτε μέσω δημιουργικών 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.

## ΤΕΧΝΙΚΗ



### Time Out

Σας βοηθά να χαλαρώσετε και να ηρεμήσετε. Ο στόχος είναι να ξεκουραστείτε για λίγο από ένα θέμα, ώστε να το αναγνωρίσετε και να μπορείτε 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.



**ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ**



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**.



## 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



## 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 κατάστασή σας, στους οποίους μπορείτε να ανοιχτείτε και να δείξετε τις δυσκολίες σας.

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



### Ακαδημία ψηφιακών φροντιστών

Στόχος αυτής της πλατφόρμας είναι να αποτελέσει σημείο αναφοράς για τους/τις φροντιστές/στριες ή τα άτομα με άνοια και να δημιουργήσει ένα περιβάλλον φιλικό προς την άνοια.

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



### Η ομάδα Facebook "Οικογενειακοί φροντιστές"

Στόχος της ομάδας είναι η προώθηση της κοινωνικοποίησης μεταξύ των φροντιστών, η ανταλλαγή χρήσιμων πληροφοριών και η παροχή αμοιβαίας υποστήριξης.

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



### Φροντίστε για ένα φλιτζάνι τσάι (Ηνωμένο Βασίλειο)

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.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



### Συμμετοχή σε ένα καφέ για τη νόσο Αλτσχάιμερ με το αγαπημένο σας πρόσωπο

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.

## ΤΕΧΝΙΚΗ



### Ομάδα αυτοβοήθειας και υποστήριξης για φροντιστές/ Κοινότητα φροντιστών

Λήψη και παροχή ψυχολογικής υποστήριξης και δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων με μια ομάδα ανθρώπων που μοιράζονται την ίδια κατάσταση.



**ΑΦΪΕΡΩΣΗ ΧΡΌΝΟΥ ΓΙΑ ΑΝΑΨΥΧΉ**



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.



## Ζητήστε Ανακουφιστική Φροντίδα

·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.

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



Ημερολόγια και υπενθυμίσεις για την ιεράρχηση των δραστηριοτήτων αναψυχής.

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.

## ΥΠΗΡΕΣΙΑ



Υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας.

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.

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ



Μουσικοθεραπεία

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για τους/τις άτυπους/ες φροντιστές/στριες, παρέχοντάς τους μια δημιουργική και θεραπευτική διέξοδο για τη μείωση του στρες, την ενίσχυση της διάθεσης και τη βελτίωση της συνολικής ευεξίας.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Διαλείμματα κωμωδίας.

Ο στόχος της ενσωμάτωσης κωμικών διαλειμάτων 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 ένα σύντομο διάλειμμα..



# ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΙΚΟΥ ΣΑΣ ΠΛΑΝΟΥ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ



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.
- Δεύτερον, η επίτευξη της αυτοφροντίδας περιλαμβάνει τη λήψη στοχευμένων μέτρων για τη βελτίωση της συνολικής ευημερίας

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.

# ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΔΙΚΟΎ ΣΑΣ ΠΛΑΝΟΥ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΪΔΑΣ



## 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.



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.

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.**

# ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 1



**ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**

<b>Βήμα 1: Αξιολογήστε την Παρούσα Κατάσταση Αυτοφροντίδας</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Αναλογιστείτε τις παρούσες μεθόδους αυτοφροντίδας και αναγνωρίστε κομμάτια που θέλουν βελτίωση</li><li>Αναστοχαστείτε το πως προτεραιοποιείτε την ευημερία σας και σκεφτείτε τι εμπόδια και δυσκολίες αντιμετωπίζετε.</li></ul>	<b>Βήμα 2: Βάλτε Στόχους για Αυτοφροντίδα</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Αναγνωρίστε συγκεκριμένους στόχους που θέλετε να πετύχετε σε διαφορετικούς τομείς της αυτοφροντίδας (π.χ. σωματική, συναισθηματική, κοινωνική).</li><li>Σιγουρευτείτε ότι οι στόχοι σας είναι ρεαλιστικοί, μετρήσιμοι και σε συνάδεια με τις προσωπικές ανάγκες και ενδιαφέροντα.</li></ul>	<b>Βήμα 3: Αναγνωρίστε δραστηριότητες αυτοφροντίδας</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Δημιουργήστε μια λίστα με δραστηριότητες αυτοφροντίδας που έχουν νόημα για εσάς.</li><li>Βρείτε δραστηριότητες που ακουμπούν σε κάθε κομμάτι της αυτοφροντίδας όπως η σωματική άσκηση, χόμπι, τεχνικές χαλάρωσης ή ποιοτικό χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα loved ones.</li></ul>	<b>Βήμα 4: Προτεραιοποιήστε ε και Σχεδιάστε την Αυτοφροντίδα</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Προτεραιοποιήστε δραστηριότητες αυτοφροντίδας βάσει της σημασίας που έχουν για εσάς και τον αντίκτυπο στην ευημερία σας.</li><li>Δημιουργήστε ένα εβδομαδιαίο ή μηνιαίο πρόγραμμα στο οποίο θα δεσμεύετε χρόνο για τις δραστηριότητες αυτοφροντίδας.</li><li>Να είστε ελαστικοί και να προσαρμόζετε το πρόγραμμα όταν χρειάζεται, λαμβάνοντας υπόψη τις υποχρεώσεις σας ως φροντιστές.</li></ul>	<b>Βήμα 5: Ζητήστε Βοήθεια, Ψάξτε Πόρους</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Αναγνωρίστε πόρους ομάδες υποστήριξης ή κοινωνικές υπηρεσίες που μπορούν να σας υποστηρίξουν στην υλοποίηση της αυτοφροντίδας.</li><li>Απευθυνθείτε σε οικογένεια, φίλους ή σε άλλους φροντιστές που μπορούν να σας προσφέρουν υποστήριξη ή να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας.</li><li>Επικοινωνήστε με οργανισμούς υποστήριξης φροντιστών ή online κοινότητες για καθοδήγηση και ενδυνάμωση.</li></ul>
<b>Βήμα 6: Υλοποιείτε και Αξιολογείτε</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Ενοσιματώστε δραστηριότητες αυτοφροντίδας στην καθημερινότητά σας, βάσει του προγράμματός σας.</li><li>Αξιολογείτε συχνά το πως και αν σας βοηθάει το πλάνο αυτοφροντίδας.</li><li>Προσαρμόστε και τροποποιήστε το πλάνο όπως χρειάζεται βάσει της εμπειρίας σας και αναλόγως των περιστάσεων.</li></ul>		<b>Βήμα 7: Δοκιμάστε Αυτοσυμπόνια και Προσαρμοστικότητα</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και να αναγνωρίζετε ότι η αυτοφροντίδα είναι μια συνεχής διαδικασία.</li><li>Αποδεχτείτε ότι κάποιες μέρες μπορεί να είναι πιο δύσκολες και είναι εντάξει το να κάνετε αλλαγές ή να ζητήσετε βοήθεια όταν χρειάζεται.</li><li>Γιορτάστε την πρόοδο και τις επιτυχίες σας.</li></ul>		

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:

- ✓ **Διαβάστε προσεκτικά:** Διαβάστε κάθε βήμα αυτοφροντίδας στον καμβά.
- ✓ **Σκέψου:** Σκεφτείτε πώς κάθε βήμα εφαρμόζεται στον ρόλο σας ως φροντιστή/στρια.
- ✓ **Συνδεθείτε:** Κατανοήστε τη σημασία κάθε πρακτικής για την ευημερία σας.
- ✓ **Προσαρμόστε:** Προσαρμόστε τα βήματα ώστε να ανταποκρίνονται στις μοναδικές σας προτιμήσεις και ανάγκες.
- ✓ **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.

**ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ  
ΤΟΝ ΚΑΜΒΑ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**



## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 2

ΑΥΤΟ- ΦΡΟΝΤΙΔΑ	ΛΙΣΤΑ						
	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
Διαλογισμός για 10 λεπτά	●	●	●	●	●	●	●
Ασκήσεις αναπνοής	●	●	●	●	●	●	●
Περπάτημα 15 λεπτά	●	●	●	●	●	●	●
Χρόνος με φίλους	●	●	●	●	●	●	●
Ημερολόγιο (10-15 λεπτά)	●	●	●	●	●	●	●
Ανάγνωση βιβλίου	●	●	●	●	●	●	●
Σωματική άσκηση ή τρέξιμο	●	●	●	●	●	●	●
Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών	●	●	●	●	●	●	●
Τεχνικές χαλάρωσης και ξεκούραση	●	●	●	●	●	●	●
Δημιουργικές δραστηριότητες	●	●	●	●	●	●	●
7-8 ώρες ύπνου	●	●	●	●	●	●	●

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

---

---

---

[ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΤΗΝ ΛΙΣΤΑ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ](#)



Ακολουθήστε τα επόμενα βήματα:

- Ξεκινήστε **διαβάζοντας** διεξοδικά την **λίστα ελέγχου** των δραστηριοτήτων αυτοφροντίδας που παρατίθεται παρακάτω.
- Κάθε μέρα, το καθήκον σας είναι να **επιλέγετε προσεκτικά τουλάχιστον μία δραστηριότητα που βρίσκετε ότι σας εκφράζει περισσότερο**. Καθώς προχωράτε μέσα στην ημέρα σας, βεβαιωθείτε ότι ολοκληρώνετε ενεργά τις ενέργειες αυτοφροντίδας που έχετε επιλέξει.
- Μόλις ολοκληρώσετε επιτυχώς μια δραστηριότητα, **αφιερώστε λίγο χρόνο για να χρωματίσετε τον κύκλο που τη συνοδεύει**. Ο σκοπός αυτού του οπτικού σήματος είναι να σας βοηθήσει στην παρακολούθηση των καθημερινών επιτευγμάτων σας στον τομέα της αυτοφροντίδας. **Προσπαθήστε να χρωματίζετε τουλάχιστον τρεις κύκλους κάθε μέρα**, σηματοδοτώντας την αφοσιωμένη δέσμευσή σας στην ευημερία σας.
- Αγκαλιάστε αυτή τη μέθοδο ως μέσο για την επίτευξη μιας **αρμονικής ισορροπίας στη ρουτίνα αυτοφροντίδας σας**, 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.

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 3

### Καθημερινή Αυτοφροντίδα

Φυσική Κατάσταση	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
Ενυδάτωση - 8 ποτήρια νερό	○	○	○	○	○	○	○
Προσωπική φροντίδα	○	○	○	○	○	○	○
Σωματική άσκηση	○	○	○	○	○	○	○
Χρόνος στον ήλιο	○	○	○	○	○	○	○
7-8 ώρες ύπνου	○	○	○	○	○	○	○

Συναισθηματική φροντίδα	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
Θέτω υγιή όρια	○	○	○	○	○	○	○
Αναστοχασμός	○	○	○	○	○	○	○
Δημιουργικές δραστηριότητες	○	○	○	○	○	○	○
Εναρμόνιση με τη φύση	○	○	○	○	○	○	○
Αυτοσυμπόνια	○	○	○	○	○	○	○

[ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ](#)



Ακολουθήστε τα επόμενα βήματα:

- Κάθε μέρα, το ταξίδι της αυτοφροντίδας σας περιλαμβάνει την επιλογή δύο δραστηριοτήτων από τις κατηγορίες **Φυσική Κατάσταση** και **Συναισθηματική Φροντίδα** που σας ταιριάζουν περισσότερο εκείνη τη στιγμή. Ο πρωταρχικός σας στόχος είναι να εξασφαλίσετε ότι καθημερινά θα εκτελείτε τουλάχιστον δύο δραστηριότητες από κάθε κατηγορία.
- Αφού συμμετάσχετε επιτυχώς σε μια δραστηριότητα, απλά **χρωματίστε τον παρακείμενο κύκλο για να επισημάνετε την ολοκλήρωσή της**. Προσπαθήστε να **χρωματίζετε τουλάχιστον τέσσερις κύκλους κάθε μέρα**. Αυτή η οπτικά ελκυστική μέθοδος χρησιμεύει ως ένας αποτελεσματικός ανιχνευτής αυτοφροντίδας, επιτρέποντάς σας να παρατηρείτε απτά τα βήματα αυτοφροντίδας που έχετε κάνει.
- Αγκαλιάστε αυτή την ενδυναμωτική προσέγγιση** για να ενισχύσετε την ευημερία σας και να διατηρήσετε μια συνεπή πρακτική αυτοφροντίδας.

## ΕΡΓΑΛΕΙΟ 4

### 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 μέρα	<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"/> Κοιλιμμένο 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 πρόδοό 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 πρόοδου και των επιτευγμάτων μου

Ξεκινήστε μια μεταμορφωτική πρόκληση 30 ημερών αυτοφροντίδας, συμμετέχοντας στις ακόλουθες δραστηριότητες. Ακολουθήστε τα επόμενα βήματα:

- Ο στόχος σας είναι να εκτελείτε τουλάχιστον μία εργασία από αυτόν τον κατάλογο κάθε μέρα.
- Κατά τη διάρκεια 30 ημερών, θα έχετε αναλάβει επιτυχώς όλες τις δραστηριότητες. Μετά την ολοκλήρωση μιας δραστηριότητας, σημειώστε ένα **TIK** στο πλαίσιο που βρίσκεται στην επάνω αριστερή γωνία της δραστηριότητας. Αυτή η διαισθητική προσέγγιση χρησιμεύει ως αποτελεσματικός ανιχνευτής, επιτρέποντάς σας να παρακολουθείτε εύκολα τις εργασίες αυτοφροντίδας που έχετε εκπληρώσει.

[ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ 30 ΗΜΕΡΩΝ](#)





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.



Ιστοσελίδα:

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

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



SupportCare is licensed under:

