



Sofinancira
Evropska unija

Vsebina te publikacije predstavlja izključno stališča avtorja in je njegova izključna odgovornost. Evropska komisija ne prevzema nikakršne odgovornosti za morebitno uporabo informacij, ki jih vsebuje.

care
Support

»SKRB ZASE«

PRIROČNIK ZA NEFORMALNE OSKRBOVALCE OSEB Z DEMENCO




KINDLING A BETTER WORLD


RAZVOJNI CENTER
SRCA SLOVENIJE
DEVELOPMENT CENTRE
OF THE HEART OF SLOVENIA

hogeschool
vives

ANS
Anziani e non solo
società cooperativa sociale


Hamburg | Sozialbehörde



**Sofinancira
Evropska unija**

Vsebina te publikacije predstavlja izključno stališča avtorja in je njegova izključna odgovornost. Evropska komisija ne prevzema nikakršne odgovornosti za morebitno uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Partnerji

- BEHOERDE FUER ARBEIT, GESUNDHEIT, SOZIALES, FAMILIE UND INTEGRATION HAMBURG - Nemčija | www.hamburg.de/sozialbehoerde (koordinator)
- RAZVOJNI CENTER SRCA SLOVENIJE, d.o.o. - Slovenija | <https://srce-slovenije.si/>
- ANZIANI E NON SOLO - Italija | www.anzianienonsolo.it
- VIVES – Belgija | www.vives.be
- KMOP – Grčija | www.kmop.gr

Avtor

- Razvojni center Srca Slovenije, d.o.o., Slovenija



KAZALO VSEBINE

Uvod.....	3
1. Kaj je skrb zase in zakaj je pomembna	3
1.1 Rezultati opravljene raziskave	4
1.2 Najpomembnejši nasveti in priporočila	6
1.3 Lastni načrt za skrb zase	10
2. Telesna skrb zase.....	11
2.2 Koristni nasveti za telesno skrb zase	11
2.3 Orodja, vaje in tehnike za telesno skrb zase	12
3. Skrb za lastno duševno zdravje	13
3.2 Koristni nasveti za skrb za lastno duševno zdravje	13
3.3 Orodja, vaje in tehnike za skrb za lastno duševno zdravje	14
4. Skrb zase na socialnem nivoju.....	18
4.2 Koristni nasveti za skrb zase na socialnem nivoju	18
4.3 Orodja, vaje in tehnike za skrb zase na socialnem nivoju	19
5. Skrb za svoj prosti čas	22
5.1 Koristni nasveti za skrb za svoj prosti čas	23
5.2 Orodja, vaje in tehnike za skrb za svoj prosti čas	23
6. Izdelava lastnega načrta za skrb zase	26
6.1 Koristni nasveti za izdelavo lastnega načrta za skrb zase	27
6.2 Orodja in metode za izdelavo lastnega načrta za skrb zase	27



Uvod

Dobrodošli v **priročniku »SKRB ZASE«**, ki je pripravljen za **neformalne oskrbovalce oseb z demenco**. Skrbno smo ga zasnovali skupaj s partnerji projekta SupportCARE, da bi neformalnim oskrbovalcem pomagal na njihovi poti k boljšemu duševnemu in telesnemu zdravju. V priročniku boste našli dragocena orodja, nasvete in primere kako skrbeti zase ter navodila za izdelavo individualnega načrta na tej poti.

Priročnik, ki je brezplačno na voljo vsem, obstaja tudi v spletni različici in v celoti vključuje nasvete, orodja, tehnike, vaje, prakse in vsebine za skrb zase na šestih področjih:

1. Kaj je skrb zase in zakaj je pomembna;
2. Telesna skrb zase;
3. Skrb za lastno duševno zdravje;
4. Skrb zase na socialnem področju;
5. Skrb za svoj prosti čas;
6. Izdelava lastnega načrta za skrb zase.

1. Kaj je skrb zase in zakaj je pomembna

Skrb zase je celostna praksa, ki vključuje zavestno **dajanje prednosti telesnemu in duševnemu zdravju**. Je proaktiven pristop k ohranjanju ravnovesja in harmonije v našem življenju. Če skrbimo zase, dejavno negujemo in obravnavamo svoje potrebe, kar povečuje našo zmožnost zagotavljanja skrbi za druge.

Skrb zase zajema različne razsežnosti, od katerih ima vsaka ključno vlogo pri našem splošnem počutju. **Telesna skrb zase** vključuje skrb za telesno zdravje s praksami, kot so telesna vadba, pravilna prehrana, ustrezen spanec in redni zdravniški pregledi. **Skrb za lastno duševno zdravje** se osredotoča na obvladovanje stresa, čuječnost in meditacijo, samorefleksijo in iskanje podpore, kadar je to potrebno. **Skrb zase na socialnem nivoju** poudarja pomen ohranjanja zdravih odnosov, postavljanja meja in iskanja socialne podpore pri prijateljih, družini ali podpornih skupinah.

Tudi **prosti čas in rekreacija** sta ključna vidika skrbi zase. Ukvarjanje z dejavnostmi, ki nas razveseljujejo in sproščajo, je bistvenega pomena za pomlajevanje in osebno izpolnitev.



Pomembno se je zavedati, da je skrb zase zelo osebna praksa. Kar deluje pri eni osebi, morda ne bo delovalo pri drugi, zato je **bistveno, da načrt za skrb zase prilagodimo svojim edinstvenim potrebam, željam in okoliščinam**. S priznavanjem in odpravljanjem ovir ali izzivov, ki nas lahko ovirajo pri skrbi zase, kot so občutek krivde, časovne omejitve ali zunanje obveznosti, lahko najdemo ustvarjalne rešitve in damo prednost svojemu dobremu počutju.

Razumevanje koncepta skrbi zase je temelj za prepoznavanje njegovega pomena v vašem življenju kot neformalnega oskrbovalca. S sprejemanjem skrbi zase in vključevanjem njenih različnih razsežnosti v vsakodnevno rutino lahko skrbite za svoje dobro počutje, zagotavljate boljšo oskrbo svojim bližnjim ter ohranjate zdrav in zadovoljujoč življenjski slog. Ne pozabite, da **skrb zase ni sebična - je nujna sestavina učinkovitega in vzdržljivega negovalca**.

Kot neformalni oskrbovalec imate pomembno vlogo pri skrbi svojih bližnjih. Vendar pa se **morate zavedati, da lahko obveznosti oskrbe negativno vplivajo na vaše počutje**. Zato je skrb zase ključnega pomena. Skrb zase se nanaša na namerna dejanja in prakse, ki spodbujajo vaše telesno in duševno dobro počutje. To ni razkošje, temveč nuja.

Če dajete prednost skrbi zase, s tem ne koristite le sebi, temveč tudi **izboljšate kakovost oskrbe, ki jo nudite svojim bližnjim**. Ko poskrbite za svoje dobro počutje, **ste boljše pripravljene na izzive oskrbe in ohranjate zdravo ravnovesje v svojem življenju**. Skrb zase lahko pomaga zmanjšati stres, preprečiti izgorelost, izboljšati čustveno počutje in povečati splošno odpornost.

1.1 Rezultati opravljene raziskave

Preden smo pripravili ta priročnik, smo izvedli vsebinsko raziskavo o različnih vidikih skrbi zase. Raziskovali smo teme, kot so, kaj pomeni skrb zase, zakaj je pomembna in kako jo je mogoče vključiti v različna področja življenja. Ta raziskava nam je dala dragocena spoznanja, ki so temelj tega priročnika.

Poleg tega smo izvedli ankete z neformalnimi oskrbovalci oseb z demenco v vseh partnerskih državah, da bi bolje razumeli njihove trenutne prakse za skrb zase in ugotovili njihove potrebe. Rezultati ankete so nam omogočili, da smo priročnik prilagodili posebnim izzivom in zahtevam, s katerimi se soočajo neformalni oskrbovalci v različnih okoljih.



Analiza vprašalnika izvedenega z neformalnimi oskrbovalci oseb z demenco

Partnerji projekta SupportCARE iz Nemčije, Belgije, Slovenije, Italije in Grčije smo skupaj prejeli 130 vprašalnikov, ki so jih izpolnili neformalni oskrbovalci oseb z demenco.

Odgovori na vprašalnik so razkrili različne potrebe, kar kaže na raznolikost in zapletenost njihovih izkušenj z oskrbo. V partnerskih državah se je pojavilo nekaj skupnih tem:

- **Strokovna podpora:** Mnogi oskrbovalci so izrazili potrebo po dostopu do strokovnih podpornih storitev tako zase kot za osebe z demenco.
- **Spremstvo in oskrba:** Veliko število negovalcev je izrazilo potrebo po nadomestni oskrbi - dostopu do začasne razbremenitve.
- **Finančna pomoč:** V odgovorih je bila razvidna finančna obremenitev, povezana z oskrbo. Oskrbovalci navajajo potrebo po finančni pomoči za kritje stroškov zdravljenja, podpornih storitev in nadomestne oskrbe.
- **Informacije in izobraževanje:** Oskrbovalci so izrazili željo po dostopu do izčrpnih informacij in izobraževalnih virov o oskrbi demence.
- **Čustvena podpora:** V odgovorih je bil viden čustveni davek oskrbe, saj so številni oskrbovalci izrazili potrebo po čustveni podpori.

V odgovorih so bile izpostavljene različne prakse, ki se jih neformalni oskrbovalci poslužujejo za obvladovanje stresa, povezanega z njihovimi obveznostmi oskrbe. Med najpogostejšimi tehnikami in aktivnostmi so bile naslednje:

- **Telesna vadba:** Telesna aktivnost, kot so hoja, telovadba, joga ali plavanje, je postala priljubljena tehnika za zmanjševanje stresa.
- **Hobiji in prostočasne dejavnosti:** Številni neformalni oskrbovalci so poudarili pomen ukvarjanja s hobiji in prostočasnimi dejavnostmi.
- **Socialna podpora:** Povezovanje s prijatelji, družino in podpornimi skupinami oskrbovalcev je nudilo čustveno podporo in druženje..



- **Meditacija in čuječnost:** Prakse, kot so meditacija, globoko dihanje in pozornost, so bile opredeljene kot učinkovita orodja za obvladovanje stresa in spodbujanje sprostitve.

Skupna analiza in analiza po posameznih državah so na voljo v prilogah tega dokumenta.

1.2 Najpomembnejši nasveti in priporočila

- **Ustvarite potreben prostor za skrb zase:** Ko sledite temu priročniku, je ključnega pomena, da si najprej rezervirate čas za skrb zase. Tukaj je nekaj korakov, ki neformalnim oskrbovalcem pomagajo, da si ustvarijo prostor za samopomoč:

- **Zavedajte se pomembnosti skrbi zase:** Priznati, da skrb zase ni sebična, temveč nujna za ohranjanje lastnega dobrega počutja in boljšo oskrbo ljubljene osebe z demenco.
- **Poiščite podporo:** Ne oklevajte in prosite za pomoč družinske člane, prijatelje ali podporne skupine. Mreža ljudi, ki vas razume in vam lahko pomaga, lahko bistveno pripomore k temu, da si lahko vzamete odmor in poskrbite zase.
- **Načrtujte in organizirajte:** Načrtuj teredne odmore in naredite dnevni ali tedenski načrt, ki vključuje čas za dejavnosti skrbi zase (plan za skrb zase). Tega načrta se čim bolj držite, da si zagotovite dragoceni čas.
- **Preučite možnosti nadomestne oskrbe¹:** To so storitve, ki zagotavljajo začasno oskrbo osebe z demenco in vam omogočajo, da si oddahnete od svojih dolžnosti oskrbovalca.
- **Določite meje:** Določite jasne meje z družinskimi člani, prijatelji in celo z osebo z demenco glede vaše vloge oskrbovalca in vaše potrebe po prostem času.
- **Prenesite odgovornosti:** Če je mogoče, določene naloge oskrbe prenesite na druge in si tako zagotovite več časa za skrb zase.

¹ Več informacij v poglavju "Skrb za svoj prosti čas"



- **Izobraževanje in razvoj spretnosti:** Razmisliteo udeležbina delavnicahali usposabljanjih, povezanih z oskrbo oseb z demenco. Pridobivanje znanja in spretnosti lahko poveča vašo samozavest in učinkovitost kot oskrbovalca.
- **Posvetujte se s strokovnjaki:** Obrnite se na zdravstvenedelavce ali svetovalce in se pogovorite o svojih težavah in občutkih. Lahko vam zagotovijo dragocene nasvete in čustveno podporo.
- **Spoštujte svoje meje:** Poznajtesvojeomejitvein boditerealniglede tega, kaj lahko zmorete. Pretiravanje lahko privede do izgorelosti, zato je pomembno, da postavite razumna pričakovanja.
- **Bodite sočutni do sebe:** Bodite prijazni do sebe in se izogibajtesamokritičnosti. Razumite, da je oskrba oseb z demenco zahtevna in da je v redu, če se včasih počutite preobremenjeni.

- **Poiščite strokovno pomoč, ko je to potrebno:** (npr. psihoterapija): Bistveno je, da neformalni oskrbovalci prepoznajo znake čustvene stiske in poiščejo strokovno pomoč, kadar drugi načini za skrb zase ne pomagajo. Individualna terapija ali svetovanje, prilagojeno posebnim izzivom, ki jih prinaša skrb za osebe z demenco, je lahko zelo koristno za splošno dobro počutje oskrbovalca. Bodite pozorni na naslednje občutke in poiščite strokovno pomoč:

- Obremenjujoč stres in občutek praznine
- Vztrajni občutki žalosti
- Tesnoba in pretirana zaskrbljenost
- Težave pri obvladovanju vedenja
- Napeti odnosi s oskrbovancem ali drugimi družinskimi člani
- Občutki krivde ali zamere
- Pomanjkanje socialne podpore
- Težave pri prilagajanju na spremembo vloge
- Občutek žalovanja in izgube



- **Poiščite finančno pomoč:** Neformalni oskrbovalci oseb z demenco so lahko v različnih okoliščinah upravičeni do finančne pomoči. Pomembno je opozoriti, da se lahko razpoložljivost in merila za takšno pomoč med državami in regijami razlikujejo. Oskrbovalci naj raziščejo možnosti, ki so na voljo na njihovem območju, in se obrnejo na ustrezne organizacije ali agencije ter se pozanimajo o morebitni finančni podpori. V nadaljevanju je navedenih nekaj možnih scenarijev, ko lahko neformalni oskrbovalci prejmejo finančno podporo:

- **Državne socialne storitve:** Številne evropske države ponujajo programe socialne podpore, ki zagotavljajo finančno pomoč oskrbovalcem oseb z demenco. Ti programi lahko vključujejo dodatke za oskrbovalce, financiranje nadomestne oskrbe in storitve na domu.
- **Dodatek za neformalne oskrbovalce:** Nekateri države imajo poseben dodatek za oskrbovalca ali nadomestilo, namenjeno zagotavljanju finančne podpore posameznikom, ki skrbijo za svoje bližnje, vključno z osebami z demenco.
- **Nadomestila za invalidnost:** Če ima oseba z demenco priznano invalidnost, so lahko oskrbovalci upravičeni do invalidskih dajatev, ki zagotavljajo finančno pomoč.
- **Zavarovanje za dolgotrajno oskrbo:** V nekaterih evropskih državah lahko zavarovanje za dolgotrajno oskrbo krije nekatere stroške oskrbe, vključno s tistimi, ki so povezani z oskrbo oseb z demenco.
- **Ugodnosti za zaposlitev:** Nekateri delodajalci nudijo ugodnosti za pomoč oskrbovalcem, prilagodljivo ureditev dela ali programe pomoči zaposlenim, ki lahko oskrbovalcem pomagajo uskladiti delo in obveznosti oskrbe.
- **Lokalne dobrodelne in neprofitne organizacije:** Različne dobrodelne in neprofitne organizacije lahko nudijo finančno pomoč, nepovratna sredstva ali storitve, ki so posebej prilagojene oskrbovalcem oseb z demenco.
- **Financiranje nadomestne oskrbe:** Storitve nadomestne oskrbe, ki oskrbovalcem nudijo začasno razbremenitev, lahko financirajo vladne agencije ali dobrodelne organizacije.



- **Pokojninski sistemi:** Nekateri pokojninski sistemi lahko vključujejo določbe za oskrbovalce, ki jim omogočajo, da prejemajo prejemke, medtem ko skrbijo za bližnje.

Druge koristne informacije za Slovenijo:

- **V Sloveniji** najpomembnejše in najbolj uporabne informacije za neformalne oskrbovalce pridobite na rednih usposabljanjih, ki jih izvajajo nevladne organizacije kot sta **Spominčica – Alzheimer Slovenija** in **Inštitut Antona Trstenjaka**.
- Na voljo so tudi storitve, ki nudijo **socialno oskrbo na domu**. Namenjene so starejšim od 65 let, ki potrebujejo dolgotrajno pomoč in oskrbo in imajo omejeno svobodo gibanja. Pomoč družini na domu je socialnovarstvena storitev, ki jo zagotavljajo nekateri javni zavodi kot so **Centri za socialno delo** in **domovi za starejše**. Tovrstno pomoč nudi v nekaterih občinah tudi zasebni sektor.
- Nevladne organizacije izvajajo **organiziran prostovoljski program**. Medtem ko družabniki (prostovoljci) preživijo čas z osebami z demenco, si lahko njihovi svojci med tem vzamejo **čas za počitek, ki ga nujno potrebujejo**. V tem okviru Spominčica izvaja **“Družabništvo za osebe z demenco na domu”**.
- **Neformalni oskrbovalci** v Sloveniji **ne prejemajo finančne podpore s strani države**. Deluje pa mreža formalnih oskrbovalcev na domu, ki jo izvajajo različne službe s koncesijo za opravljanje javne storitve pomoči na domu (npr.: Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Center za pomoč na domu Maribor, Zavod Pristan, idr.).
- Spominčica Alzheimer Slovenija **dvakrat letno izvaja usposabljanja za svojce**, ki skrbijo za osebe z demenco in **Alzheimer Cafe**, kjer organizira srečanja za sorodnike oseb z demenco. Poleg Spominčice prav tako poteka **brezplačni tečaj za neformalne oskrbovalce, ki ga organizira Inštitut Antona Trstenjaka**.



1.3 Lastni načrt za skrb zase

Skozi priročnik vam bomo predstavili vrsto orodij, tehnik, praks ali vaj, ki vam lahko pomagajo na poti k boljši skrbi zase. Gradivo je bilo skrbno izbrano glede na njihovo učinkovitost pri različnih načinih skrbi zase, kot so meditacija, zmanjševanje stresa, upravljanje časa in sledenje vadbi. Pripravili smo kratke opise in navodila za učinkovito uporabo teh orodij za izboljšanje vaših praks skrbi zase.

Osnovni namen tega priročnika je, da vas **vodi pri oblikovanju lastnega načrta za skrb zase**. Zavedamo se, da je skrb zase zelo individualen proces, na katerega vplivajo vaše želje, sistemi prepričanj, kulturno ozadje in družbeni kontekst. Zato priročnik **sledi pristopu korak za korakom**, ki vam omogoča, da ustvarite načrt skrbi zase, ki je usklajen z vašimi edinstvenimi potrebami in okoliščinami.

Do konca tega priročnika **boste izdelali celovit načrt skrbi zase**, ki bo zajemal različne razsežnosti vašega dobrega počutja. Spoznali boste orodja, se naučili novih praks, tehnik in pridobili znanje, kako učinkovito poskrbeti za svoje **telesne, psihološke/čustvene, socialne in prostočasne potrebe**.

Spodbujamo vas, da se aktivno vključite v izobraževalne vsebine, delovne liste in vaje, ki so na voljo v vsakem razdelku. Vzemite si čas in razmislite o svojih trenutnih praksah skrbi zase, si zastavite pomembne cilje ter prepoznajte dejavnosti, ki vam prinašajo veselje in izpolnitev. Ne pozabite, da je skrb zase nenehno potovanje, ta delovni zvezek pa je zasnovan tako, da vas podpira na vsakem koraku.

Spodbujamo vas, da se aktivno vključite v izobraževalne vsebine, uporabljate delovne liste in vaje, ki so na voljo v vsakem poglavju. Vzemite si čas in **razmislite o svojih trenutnih praksah skrbi zase, si zastavite pomembne cilje ter prepoznajte dejavnosti, ki vam prinašajo veselje in izpolnitev**. Ne pozabite, da je skrb zase nenehno potovanje, ta priročnik pa je zasnovan tako, da vam nudi podporo na vsakem koraku.



2. Telesna skrb zase

Prednostno obravnavanje telesnega/fizičnega počutja je bistvenega pomena, saj je temelj za druge vidike skrbi zase. Z izpolnjevanjem osnovnih zahtev telesne skrbi zase lahko posamezniki postavijo trdne temelje za ostale načine skrbi zase.

Telesna skrb zase je **aktiven proces odločanja in zahteva pozornost na signale telesa ter ustrezno odzivanje**. Vključuje tudi ocenjevanje in obravnavanje zahtev in stresnih dejavnikov. Če je to potrebno in izvedljivo, lahko spremembe zmanjšajo stres in spodbudijo dobro počutje. Poleg tega vključuje gradnjo osebnih virov in njihovo zavestno uporabo v vsakdanjem življenju.

Če povzamemo, je telesna skrb zase osredotočena na tri bistvene elemente: **cenjenje telesa, resno obravnavanje njegovega stanja in potreb ter dejavno prispevanje k splošnemu dobremu počutju**. Oblikovanje praks skrbi zase mora biti prilagojeno edinstveni življenjski situaciji in izkušnjam vsakega posameznika. Čeprav ni univerzalnih priporočil, obstajajo predlogi, ki jih je treba upoštevati. Začetek z osnovnimi potrebami, kot so **redno prehranjevanje, dovolj spanja, gibanje in ustrezna nega telesa**, je lahko trdno izhodišče.

2.2 Koristni nasveti za telesno skrb zase

- *Ukvarjajte se z redno telesno vadbo:* V svojo rutino vključite redno telesno vadbo, ki bo pripomogla k vašemu telesnemu zdravju in obvladovanju stresa. Poiščite dejavnosti, v katerih uživate in ki ustrezajo vašim sposobnostim.
- *Vadite tehnike sproščanja:* V vsakdanjo rutino vključite tehnike sproščanja, kot so vaje za globoko dihanje in postopno sproščanje mišic.
- *Redno se sprehajajte:* Navadite se na kratke sprehode, zlasti po jedi ali med odmorom za kosilo. Sprehodi ne pomagajo le pri prebavi, ampak tudi osvežijo in vam omogočijo, da si oddahnete od obveznosti oskrbe ter se napolnite z energijo.
- *Osredotočite se na prehrano:* Bodite pozorni na izbiro prehrane in si prizadevajte za uravnoteženo in hranljivo prehrano.
- *Dajte prednost zadostni količini spanja:* Vzpostavite dosledno rutino spanja in ustvarite spanju prijazno okolje, ki spodbuja miren spanec in pomlajevanje.



- *Izpostavljajte se sončni svetlobi:* Veččasopreživitenaprostem,dabosteimelikoristi od izpostavljenosti sončni svetlobi. Sončna svetloba pomaga pri sintezi vitamina D in ima pomembno vlogo pri uravnavanju razpoloženja.

2.3 Orodja, vaje in tehnike za telesno skrb zase

Ime orodja:	Platforma za boljše spanje
Namen/cilj:	Cilj podobnih platform je izboljšati kakovost spanja in ustvariti zdrave navade, da bodo ljudje lahko kar boljše spali.
Kratek opis:	Vključuje tudi druge večerne rutine, zgodbice pred spanjem, hipnozo in dodatne napotke za boljše spanje.
Učinek in koristnost:	Kakovosten počitek je pomemben za dobro duševno počutje in telesno zdravje, saj dober spanec pripomore k večji produktivnosti, ustvarjalnosti, ohranjanju zdrave telesne teže in preprečevanju želje po lakoti.
Vir:	Na svojem telefonu poiščite eno izmed aplikacij za boljše spanje in si jo naložite.

Ime vaje:	Jejte zelenjavo
Namen/cilj:	Seznanitev o tem kaj potrebno upoštevati za zdravo prehranjevanje.
Kratek opis z navodili:	Poskrbite, da vsak dan zaužijete vsaj 400 g zelenjave. Za večjo raznolikost poskusite nove jedi z zelenjavo, ki je še nikoli niste jedli.
Učinek in koristnost:	Zelenjava je najpomembnejša sestavina zdrave in uravnotežene prehrane. Vsebuje veliko vitaminov, vlaknin in mineralov.
Vir:	Svetovna zdravstvena organizacija.

Ime vaje:	Steklenica za vodo s časovnimi oznakami
Namen/cilj:	Opominja na pitje zadostne količine vode in ohranjanje hidracije.
Kratek opis z navodili:	Lestvica na steklenici opozarja, da je treba spremljati pitje vode. Ljudem pomaga izračunati, koliko vode potrebujejo na dan, in jih opozarja na redno pitje.
Učinek in koristnost:	Enostavna uporaba, minimalna sprememba navad z velikim učinkom, saj ima zadostna popita količina vode velik vpliv na zdravje.
Vir:	Označite lahko svojo prozorno steklenico za vodo ali kupite steklenico z natisnjenimi časovnimi oznakami.



3. Skrb za lastno duševno zdravje

Oskrba je lahko zahtevna in stresna ter vpliva na vse ravni. Raziskave kažejo, da lahko oskrba družinskega člana bistveno **vpliva na kakovost vašega življenja**, zlasti na vaše duševno zdravje. Napor lahko povzroči tesnobo, paniko, depresijo in osamljenost ter se kaže celo v telesnih simptomih.

Strategije spoprijemanja in prilagajanja imajo ključno vlogo pri določanju vaše psihične in čustvene izčrpanosti. Med temi izzivi postane iskanje časa za čustveno in psihološko skrb zase zahtevno, vendar ključno. Medtem ko so vadba, prehrana in spanje bistvenega pomena za zdravje, ne smete zanemariti čustvenega in psihičnega počutja. Vključevanje praks, kot so **meditacija, refleksija in povezovanje z naravo**, lahko zagotovi prepotrebno podporo. Z delom na čustveni in psihični ter tudi duhovne skrbi zase, lahko **izboljšate svoje splošno zdravje in srečo** ter najdete ravnovesje med oskrbo svojih bližnjih in skrbjo zase.

3.2 Koristni nasveti za skrb za lastno duševno zdravje

- *Ne potlačite ali ignorirajte svojih občutkov:* Priznavajte in izražajte svoja čustva. Tesnoba, žalost, strah in razočaranje so normalni odzivi na zahtevne situacije.
- *Razumite svoje čustvene potrebe:* Prepoznajte svoje potrebne pogoje in okolje za dobro počutje v zahtevnih okoliščinah.
- *Postavite meje:* Določite in upoštevajte meje med oskrbo in drugimi obveznostmi, da preprečite izgorelost. Ne zanemarite pomembnih odnosov v svojem življenju.
- *Pozitivno se pogovarjajte s seboj:* Bodite sočutni do sebe in se pozitivno pogovarjajte s seboj, da izboljšate čustveno počutje.
- *Vzemite si čas za tišino:* vzemite si trenutke za počitek in polnjenje energije za boljše duševno zdravje.
- *Osredotočite se na tisto, kar lahko nadzirate, in sprejmite tisto, česar ne morete:* Poiščite podporo pri svetovanju, strokovni pomoči ali podpornih skupinah.
- *Meditirajte:* Z meditacijo mirite svoj um, zmanjšajte stres in poiščite notranji mir.
- *Povežite se z naravo:* Preživite nekaj časa v naravi in doživite strahospoštovanje.



- *Preverite spletne strani:* Preglejte članke, videoposnetke in druge vire z duhovnega področja in zdravja ter si prizadevajte za svojo rast in dobro počutje.
- *Berite knjige:* Poiščite knjige, ki bodo pripomoglek vašemu duševnemupočutju.

Ne pozabite, da ni univerzalnega primera, ki bi ustrezal vsem. Potovanje vsakega posameznika je edinstveno. Ključno je, da najdete tisto, kar resonira z vami, zaradi česar se počutite povezani, prizemljeni in umirjeni. Raziščite različne prakse in vire za učinkovito negovanje svojega čustvenega in psihološkega počutja.

3.3 Orodja, vaje in tehnike za skrb za lastno duševno zdravje

Ime orodja:	Meditacija in čuječnost
Namen/cilj:	Cilj je zbitriti misli, zmanjšati stres in se osredotočiti. Pomaga ljudem, da se s čustvi soočijo na zdrav način. Čustva so naravni del življenja, vendar lahko negativna čustva, ki prevladujejo, povzročijo veliko trpljenja. Meditacija in čuječnost nam omogočata, da čutimo, vendar vadimo in s tem ne dovolimo, da bi to vplivalo na naše življenje. Pomirjata negativna čustva ter vam prinašata umirjenost in ravnovesje.
Kratek opis:	Meditacija se nanaša na različne prakse, pri katerih je vaša pozornost osredotočena na zavedanje sedanjosti, dihanja in uma, da bi spodbudili zavedanje in izboljšali počutje. Takšne prakse med drugim vključujejo: vzdrževanje miselne osredotočenosti na določen občutek, kot so: dihanje, zvok, vizualna podoba ali mantra. Druga oblika meditacije je praksa čuječnosti , ki vključuje ohranjanje pozornosti ali zavedanja sedanjega trenutka brez presojanja. Pomeni namerno zavedanje sedanjega trenutka z odprtostjo in sprejemanjem. Vadite jo lahko v skupini s trenerjem ali sami. Čeprav je samostojna meditacija bistveni del popolne prakse, je lahko vodenje izkušenega učitelja neprecenljivo, zlasti na začetku. Če se odločite meditirati sami, so vam lahko v pomoč aplikacije za samopomoč na področju čuječnosti in meditacije.
Učinek in koristnost:	Prinaša številne koristi za zdravje in pomaga ljudem izboljšati kakovost njihovega življenja: izboljšuje razpoloženje, povečuje pozitivna čustva, zmanjšuje tesnobo, paniko, depresijo, čustveno reaktivnost in spodbuja srečo. Poleg psiholoških in



	čustvenih koristi ima tudi telesne koristi, saj z zniževanjem krvnega tlaka zmanjšuje tveganje za bolezni srca.
Vir:	Nekatere aplikacije: https://www.mindful.org/mindfulness-how-to-do-it/

Ime orodja:	Likovna terapija
Namen/cilj:	Neformalnim oskrbovalcem pomaga pri obvladovanju stresa in tesnobe, ki se lahko pojavita pri oskrbi, ter pri ravnanju z njima. Z ustvarjalnim izražanjem lahko posamezniki pridobijo nova spoznanja, najdejo nove načine za obvladovanje stresa in spoprijemanje z zahtevami oskrbe ter izboljšajo svoje splošno čustveno počutje. Posameznikom lahko pomaga izboljšati komunikacijske spretnosti ter poglobiti razumevanje svojih izkušenj in čustev.
Kratek opis:	Dobro uveljavljen terapevtski pristop, ki se je izkazal za koristnega tudi za neformalne oskrbovalce. Uporablja umetniško izražanje in ustvarjalne procese za podporo čustvenega, psihološkega in duševnega počutja. Vključuje uporabo različnih oblik umetnosti, kot so slikarstvo, risanje, kiparstvo in druge ustvarjalne dejavnosti , kot sredstvo za komunikacijo, samo-raziskovanje in čustveno zdravljenje. Usposobljeni likovni terapevti vodijo posameznike skozi ustvarjalni proces ter jim pomagajo raziskovati njihova čustva, misli in izkušnje na neverbalen in simboličen način. Likovna terapija je lahko koristna za ljudi vseh starosti.
Učinek in koristnost:	Zmanjšuje stres in tesnobo, izboljšuje razpoloženje in čustveno počutje, izboljšuje komunikacijske in medosebne veščine, spodbuja samozavedanje in osebno rast ter podpira telesno zdravljenje.
Vir:	https://scholarworks.iupui.edu/server/api/core/bitstreams/8a073288-3763-44df-9801-1a9634df4daf/content

Ime orodja:	»Live Happy« - Živite srečno
Namen/cilj:	Namen tega orodja je seznaniti z dejavnostmi pozitivne psihologije, ki spodbuja srečo in vam lahko pomaga izboljšati kakovost vašega življenja.
Kratek opis:	Pozitivna psihologija poudarja optimistično miselnost. Poudarja pomen upoštevanja posameznikovih prednosti in dejavnikov, ki spodbujajo odpornost in izboljšujejo zdravje in psihično počutje, kot sta iskanje koristi in optimizem.



	Pozitivno psihologijo lahko izvajate s trenerjem ali sami. Če želite vaditi sami ali odkrivati, za kaj gre, si lahko prenesete aplikacijo, ki vključuje izobraževalne zanimivosti in videoposnetke, ki vam lahko pomagajo bolje razumeti, kaj je znanega o doseganju sreče in odpornosti, ter funkcije, ki vas spodbujajo k dejavnostim za spodbujanje sreče, kot sta vodenje dnevnika hvaležnosti in ustvarjanje albuma pozitivnih izkušenj. Izberete lahko več različnih dejavnosti, za katere boste imeli opis, kako in zakaj spodbujajo srečo.
Učinek in koristnost:	V stresnem in zahtevnem obdobju, v katerem živite, je praksa spodbujanja sreče, ki jo vključuje pozitivna psihologija, zelo koristna in izboljša kakovost vašega življenja.
Vir:	Na svojem telefonu poiščite aplikacijo in si jo naložite.

Ime vaje:	"Pisanje dnevnika" ter drugo umetniško in domišljjsko izražanje
Namen/cilj:	Služi kot močno orodje, glavni cilj pa je zagotoviti možnost za samo-izražanje, da posamezniki raziskujejo svoje misli, čustva in notranji svet v varnem prostoru brez obsojanja. Ne glede na to, ali gre za pisanje ali ustvarjalne oblike umetnosti, te prakse spodbujajo posameznike, da se poglobijo v svojo podzavest, pridobijo samozavedanje in spodbujajo globljo povezanost s samim seboj. S tem načinom najdemo uteho, sprostimo nakopičena čustva in vidimo bolj jasno sredi kaosa vsakdanjega življenja.
Kratek opis z navodili:	<p>Pisanje dnevnika: Za začetek pisanja dnevnika poiščite miren in udoben prostor, kjer vas nihče ne bo motil. Vsak dan ali teden si določite čas, da boste lahko svobodno in iskreno pisali o svojih mislih, čustvih in izkušnjah. Pustite besedam, da tečejo, ne da bi se cenzurirali ali obsojali. Pišete lahko o svojih izzivih, radostih, strahovih, željah ali o vsem, kar vam pride na misel. Ta prostor uporabite za raziskovanje svojih občutkov, razmišljanje o dogodkih in iskanje vzorcev v svojih čustvih. Ne pozabite, da pri pisanju dnevnika ni pravil ali omejitev - to je vaše zasebno svetišče za samo-izražanje.</p> <p>Umetniško in domišljjsko izražanje: Dovolite si raziskati različne ustvarjalne možnosti, kot so slikanje, risanje, kiparjenje, pisanje poezije ali ukvarjanje s katero koli umetniško obliko, ki vam je blizu. Teh dejavnosti se lotite z igrivim in odprtim načinom razmišljanja ter opustite potrebo po ustvarjanju nečesa popolnega. Uporabite barve, oblike in</p>



	<p>teksture, da izrazite svoja čustva in občutke. Če raje pišete, ustvarjajte izmišljene zgodbe ali se prepustite svobodni domišljiji. Ključno je, da opustite vse predsodke in pustite ustvarjalnosti prosto pot brez obsojanja.</p>
Učinek in koristnost:	<p>Vpliv je večplasten. Pisanje dnevnika posameznikom omogoča, da svoje misli in čustva prenesejo na zunanje okolje, kar zmanjšuje breme notranjega stresa. Pomaga razjasniti misli, prepoznati sprožilce in predelati zapletena čustva, kar vodi k večjemu samozavedanju in čustvenemu razumevanju. Poleg tega je pisanje dnevnika lahko sredstvo za spremljanje osebne rasti in napredka skozi čas.</p> <p>Umetniško in domišljijско izražanje je priložnost za sprostitvev čustev, ki jih je morda težko verbalno izraziti. Že sam ustvarjalni proces je lahko terapevtski, saj spodbuja občutek izpolnitve in zadovoljstva. Umetniško izražanje posameznikom omogoča, da se povežejo s svojim intuitivnim jazom, spodbuja reševanje problemov in razvijanje novih pogledov na življenjske izzive.</p>
Vir:	<p>Poiščite spletne strani o umetniškem in domišljijemskem izražanju.</p>

Ime tehnike:	“Time Out” – Ohlajanje in pomirjanje
Namen/cilj:	<p>Pomaga vam, da se sprostite in umirite. Cilj je, da si vzamete nekaj časa za odmik od težave, da jo prepoznate in se z njo lahko spopadete. Svoja čustva lahko naslovite ter pridobite potrebno energijo in jasnost, da se z njo spopadete ali jo preženete.</p>
Kratek opis z navodili:	<p>Ko se počutite preobremenjene in potrebujete psihološko pomoč, je lahko zelo koristno, če si vzamete odmor. Sledite naslednjim korakom: poiščite miren in udoben prostor, kjer vas nihče ne bo motil. Počasi in globoko dihajte, da se sprostite in zbistrite misli. Razmislite o dogodkih ali mislih, ki so pripeljali do vaše stiske, ter se zavedajte in razumite temeljne vzroke. Dovolite si prepoznati in potrditi svoja čustva brez obsojanja. Začnite sočustvovati s seboj in se opomnite, da je v redu, da se tako počutite. Razmislite o zapisovanju svojih misli in čustev, da bi pridobili jasnost in sprostili nakopičeno napetost. Ko ugotovite težave, poskusite najti praktične načine za njihovo odpravo in se osredotočite na rešitve, namesto da se ukvarjate s težavami. Ta postopek lahko pomaga umiriti misli in vam zagotovi energijo, ki jo</p>



	<p>potrebujete za premagovanje zahtevnih obdobij z jasnejšo perspektivo.</p> <p>Drugi načini, kako si lahko vzamete odmor in se odklopite: vožnja z avtomobilom, sprehod/lahka telesna dejavnost, namakanje v kadi, meditacija, vadba/ hobi, reševanje sestavljanke/križanke, poskusite nekaj novega!</p>
Učinek in koristnost:	<p>Ima velik vpliv na naše čustveno počutje. Ko se umaknemo iz preobremenjujočih situacij, ustvarimo prostor za ponovno presojo težav z mirnejšo miselnostjo, brez intenzivnih čustev, ki so prvotno povzročila občutek preobremenjenosti. Ta sveža perspektiva nam omogoča vpogled v temeljne vzroke naše stiske, kar nam omogoča, da prepoznamo vidike, na katere nimamo vpliva, in jih sprejmemo. Deluje kot varovalo pred impulzivnimi reakcijami in spodbuja občutek samozavedanja, kar spodbuja čustveno rast in sposobnost učinkovitejšega premagovanja življenjskih izzivov.</p>
Vir:	<p>Poiščite spletne strani o tehniki "Time Out" – Ohlajanje in pomirjanje.</p>

4. Skrb zase na socialnem nivoju

Neformalni oskrbovalci se pogosto socialno izolirajo, saj se pogosto ne počutijo popolnoma razumljene v svoji socialni mreži, pri družinskih članih ali prijateljih, ki se ne znajdejo v enakem položaju kot oni. Socialna izolacija zmanjšuje možnost, da bi od drugih prejeli pozitivno spodbudo, podporo in pomoč, kar lahko močno vpliva na razpoloženje. Vsi ti dejavniki znatno povečujejo tveganje za nastanek bremena oskrbovalca, zato je izjemno pomembno spodbujati njihovo socializacijo.

4.2 Koristni nasveti za skrb zase na socialnem nivoju

- *Podporne skupine za oskrbovalce in programi skupnosti:* Vključitev v podporno skupino lahko neformalnim oskrbovalcem omogoči, da se povežejo z drugimi, ki razumejo izzive, s katerimi se soočajo, in delijo nasvete kako si pomagati. Koristno se je udeležiti podpornih skupin, kjer lahko spoznate druge ljudi, ki doživljajo podobne situacije kot vi, kjer se lahko odprete in začutite, da v tej situaciji niste sami.



- *Ne pozabite na svoje socialno zdravje:* Ne pozabite, da izolacija nastopi postopoma, pogosto ne da bi se je sploh zavedali. Pomembno je, da imamo v mislih svoje socialno počutje in ga ne pozabimo negovati, četudi le z majhnimi gestami.
- *Varujte čas za druženje:* Koristno je načrtovati čas za druženje med tednom, ki se mu lahko odpovemo le v nujnih primerih. Verjetno se boste morali soočiti s prošnjami in zahtevami osebe z demenco, za katero skrbite, vendar je pomembno, da se držite svojih načrtov, kadar koli je to mogoče.
- *Obdajte se z razumevajočimi ljudmi:* med družinoin prijatelji, ki so vam blizu, poskušajte več časa preživeti s tistimi, ki vas razumejo, katerim se lahko odprete in zaupate tudi svoje težave.

4.3 Orodja, vaje in tehnike za skrb zase na socialnem nivoju

Ime orodja:	Digitalna akademija za oskrbovalce
Namen/cilj:	Cilj te platforme je postati referenčna točka za oskrbovalce ali osebe z demenco in ustvariti demenci prijazno okolje.
Kratek opis z navodili:	<p>Platforma za pridobitev znanja in izmenjav, kjer se lahko naučite, kaj je demenca in kako se z njo spopasti. Postane lahko dostopna referenčna točka za oskrbovalce, kjer se lahko usposablajo, izmenjujejo izkušnje in primerjajo.</p> <p>Izhaja iz izkušenj združenja De Benfield, ki na tržaškem območju že leta sodeluje z družinskimi člani oseb z demenco. Da bi ohranili dejavnosti in storitve za oskrbovalce tudi v času pandemije Covid19, je bila leta 2020 razvita Digitalna akademija za oskrbovalce.</p> <p>Na platformi so trije oddelki, vključno z oddelkom, ki je v celoti namenjen neformalnim oskrbovalcem, v okviru katerega potekajo tečaji in skupine za izmenjavo. Na voljo so zlasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usposabljanje za spoznavanje demence in njenih posledic; - skupina za izboljšanje komunikacije oskrbovalcev z družinskimi člani, ki imajo Alzheimerjevo bolezen; - skupina za medsebojno pomoč; - skupina za samopomoč (čuječnost, telovadba).



	Vsak tečaj je brezplačen in dostopen.
Učinek in koristnost:	Različne skupine, zlasti spletna skupina za vzajemno samopomoč, so lahko koristna podpora pri socializaciji oskrbovalcev. Ker gre za vrsto socializacije, ki poteka prek spleta, ni vezana na kraj bivanja. To je lahko še posebej koristno za negovalce, ki težko najdejo čas, da bi šli od doma in pustili svoje ljubljene osebe same.
Vir:	https://caregiveracademy.it/

Ime orodja:	Facebook skupina "Družinski oskrbovalci"
Namen/cilj:	Cilj skupine je spodbujati druženje med družinskimi oskrbovalci, izmenjava koristnih informacij in nudenje medsebojne podpore.
Kratek opis z navodili:	Skupino na Facebooku je leta 2011 ustanovila nevladna organizacija ANS-Anziani e non solo in je zasebna skupina, namenjena družinskim oskrbovalcem. V skupini lahko oskrbovalci delijo in komentirajo objave, fotografije in videoposnetke, izmenjujejo informacije, spoznavajo druge oskrbovalce in si medsebojno nudijo podporo. Sporazumevajo se v italijanskem jeziku. Večina držav ima takšno skupino na nacionalni ali lokalni ravni.
Učinek in koristnost:	Skupina šteje približno 2000 članov. Skupina oskrbovalcem omogoča, da spoznajo druge ljudi, ki se znajdejo v podobni situaciji kot oni, in tako premagajo logistične in organizacijske ovire pri osebnem srečanju. Poleg tega so lahko na tekočem z dogodki, pobudami, novimi možnostmi in zakoni, ki se nanašajo na oskrbo ali bolezen njihove ljubljene osebe.
Vir:	https://www.facebook.com/groups/caregiverfamiliare (IT) Poiščite nekaj podobnega v svoji državi.

Ime orodja:	Projekt »Care for a cuppa«
Namen/cilj:	Cilj tega projekta je spodbujati druženje in ustvarjanje prijateljskih vezi med oskrbovanci, da bi se počutili povezane in del pomembne skupine.
Kratek opis z navodili:	Je projekt organizacije »Carer UK«, ki vključuje spletna srečanja, namenjena oskrbovalcem. Ta spletna srečanja so priložnost, da oskrbovalci razpravljajo o določeni temi, ki se od srečanja do srečanja razlikuje, delijo težave, s katerimi se srečujejo, delijo nasvete in napotke, ki so se jim zdeli koristni, ter se povežejo z drugimi, ki razumejo, skozi kaj gredo. Na koncu vsakega srečanja bodo moderatorji izpostavili nekatere



	vire in smernice, ki so na voljo na spletni strani Carers UK. Skupina poteka na spletu vsak ponedeljek. Oskrbovalci se lahko sami naročijo na spletni strani Carers UK, komunikacija pa poteka v angleščini.
Učinek in koristnost:	Za uporabo tega orodja so potrebni ustrezni tehnološki pripomočki, ki omogočajo sodelovanje na spletnih srečanjih, dobra wi-fi povezava, osnovno tehnološko znanje in sporazumevanje v angleškem jeziku, česar pa nimajo vsi negovalci, zlasti starejši.
Vir:	https://www.carersuk.org/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/online-meetups/care-for-a-cuppa/

Ime vaje:	Udeležba v Alzheimer's café s svojim bližnjim
Namen/cilj:	Druženje, spoznavanje drugih oskrbovalcev, izmenjava mnenj, izkušenj in strategij, potrditev lastnih čustvenih izkušenj, spoznanje, da poleg bolezni obstajajo ljudje z zanimivimi življenjskimi zgodbami.
Kratek opis z navodili:	Poiščite najbližji »Alzheimer's café«, ki je v Evropi in drugod precej razširjena, ter se obrnite na organizatorje in se udeležite srečanj. Pridobite informacije o temah srečanj, datumih, urah in lokacijah ter izberite tisto, ki vam najbolj ustreza oziroma je v skladu z vašimi interesi. Udeležite se srečanj s svojo ljubljeno osebo z demenco. Če se počutite sposobni, lahko to izkušnjo delite tudi z drugim družinskim članom.
Učinek in koristnost:	Udeležba na Alzheimer Cafejih daje občutek, da smo del pomembne skupine ljudi, ki si pomagajo v podobnih situacijah. To je tudi odlična priložnost za preživljanje kakovostnega časa z osebo z demenco in ponovno odkrivanje veselja do skupnega bivanja, ki presega skrbstvene dejavnosti.
Vir:	Poiščite najbližji »Alzheimer Café« v Sloveniji. Organizirani so preko demenci prijaznih točk v okviru Spominčice.

Ime tehnike:	Skupina za samopomoč in podporo oskrbovalcem/skupnost oskrbovalcev
Namen/cilj:	Prejemanje in zagotavljanje psihološke podpore ter vzpostavljanje pomembnih odnosov s skupino ljudi v podobnem položaju.



<p>Kratek opis z navodili:</p>	<p>Skupine za samopomoč so skupine ljudi, ki so v enakem položaju, v tem primeru so oskrbovalci oseb z demenco, in imajo v skupini priložnost, da z drugimi člani delijo izkušnje, čustvena doživetja, strahove, težave in veselje, povezane z oskrbo. Vsak član v skupini je hkrati uporabnik in ponudnik podpore in pomoči. Oskrbovalci dobijo vse informacije in nasvete, ki jih potrebujejo za oskrbo osebe z demenco. Podporne skupine in dogodki so prijazna, neformalna srečanja, včasih z gostujočim govornikom, na katerih se lahko z drugimi pogovarjate o svoji vlogi oskrbovalca in si medsebojno pomagate.</p>
<p>Učinek in koristnost:</p>	<p>Skupine za samopomoč omogočajo vzpostavljanje odnosov z drugimi oskrbovalci, manj osamljenosti pri soočanju z izzivi demence in pridobivanje novih vedenjskih strategij.</p> <p>Podporne skupine in dogodki za oskrbovalce bolnikov z demenco imajo lahko velik vpliv in so zelo koristni za oskrbovalce, saj jim zagotavljajo podporno skupnost, čustveno podporo in praktične vire za lažje obvladovanje zahtev oskrbe.</p>
<p>Vir:</p>	<p>Poiščite nekaj podobnega v svoji državi.</p>

5. Skrb za svoj prosti čas

Ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi ima lahko več pozitivnih učinkov na telesno in duševno zdravje. **Zmanjšuje stres**, saj te dejavnosti omogočajo odmik od vsakodnevnih stresnih dejavnikov, pri čemer se posamezniki lahko sprostijo in napolnijo z energijo. Ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi lahko **izboljša razpoloženje, zmanjša simptome tesnobe in depresije ter poveča občutek sreče in zadovoljstva. Izboljšajo tudi kognitivne funkcije** in upočasnijo s staranjem povezano upadanje. Zagotavlja tudi priložnosti za socialno interakcijo ter **krepi odnose s prijatelji in družino**. Ukvarjanje s telesnimi prostočasnimi dejavnostmi, kot sta **šport in telovadba, lahko izboljša telesno zdravje** in zmanjša tveganje za kronične bolezni.



5.1 Koristni nasveti za skrb za svoj prosti čas

- *Zaprosite za nadomestno oskrbo:* Storitve nadomestne oskrbe neformalnim oskrbovalcem zagotavljajo začasno razbremenitev, saj jim omogočajo, da si vzamejo čas zase in se ukvarjajo s prostočasnimi dejavnostmi.
- *Ukvarjanje s hobiji:* Z ukvarjanjem s hobiji ali dejavnostmi, ki so prijetne in izpolnjujoče, kot so branje, izdelovanje ali igranje glasbe na vrtu, lahko neformalnim oskrbovalcem omogoči prepotrben odmor od njihovih dolžnosti oskrbe.
- *Preživljanje časa s prijatelji in družino:* Preživljanje časa z bližnjimi lahko neformalnim oskrbovalcem pomaga ohraniti občutek povezanosti in podpore.
- *Odmori in počitnice:* Kratki odmori ali daljši dopusti lahko neformalnim oskrbovalcem pomagajo, da se napolnijo z energijo, osvežijo in ohranijo splošno dobro počutje.

5.2 Orodja, vaje in tehnike za skrb za svoj prosti čas

Ime orodja:	Koledarji in opomniki za določanje prednostnih dejavnosti v prostem času.
Namen/cilj:	Če si za prostočasne dejavnosti, kot so vadba ali hobiji, vzamete čas in jih vpišete v koledar, si lahko zagotovite ta čas. Nastavite lahko tudi opomnike, da se boste držali urnika.
Kratek opis z navodili:	Z načrtovanjem prostočasnih dejavnosti v koledarju lahko prednostno določite čas za skrb zase in poskrbite, da si vzamete čas za dejavnosti, ki vas razveseljujejo in sproščajo. Tako lahko na primer načrtujete čas za svoj najljubši hobi, vadbo itd. Poleg tega je lahko uporaba digitalnega koledarja ali aplikacije za opomnike še posebej koristna, saj omogoča enostavno načrtovanje in sledenje prostočasnimi dejavnostim. Nekatere koledarske aplikacije imajo funkcije, kot so opomniki,



	ponavljajoči se dogodki in možnost deljenja koledarjev z drugimi.
Učinek in koristnost:	Poveča lahko produktivnost, odgovornost, izboljša upravljanje časa, duševno zdravje in koordinacijo.
Vir:	https://startupstash.com/online-calendar-tools/

Ime storitve:	Storitve nadomestne oskrbe
Namen/cilj:	Oskrbovalcem omogočiti začasen odmor od njihovih dolžnosti oskrbe, da si odpočijejo, napolnijo baterije in se ukvarjajo z dejavnostmi za skrb zase.
Opis:	<p>Oskrbovalci se lahko dogovorijo za nadomestno oskrbo v svojem lokalnem okolju, kjer usposobljeni strokovnjaki ali prostovoljci začasno skrbijo za osebo z demenco in vam omogočijo, da si odpočijete. Storitve nadomestne oskrbe zagotavljajo, da prejemnik oskrbe še naprej prejema ustrezno oskrbo in podporo. To lahko vključuje pomoč pri vsakodnevnih dejavnostih, upravljanje zdravil in nadzor. Storitve nadomestne oskrbe lahko oskrbovalcem nudijo izobraževanje, usposabljanje in vire za izboljšanje njihovih spretnosti in znanja o oskrbi.</p> <p>Priporočamo, da se obrnete na lokalne organizacije in Centre za socialno varstvo, ponudnike zdravstvenih storitev ali organizacije za podporo oskrbovalcem. Ti vam lahko zagotovijo najnovejše podrobnosti in smernice glede na vaš položaj.</p>
Učinek in koristnost:	Nadomestna oskrba ima lahko pomemben in pozitiven vpliv tako na oskrbovalce kot na prejemnike oskrbe. Njena koristnost se razteza na izboljšanje telesnega in čustvenega počutja, zmanjšanje stresa negovalcev, izboljšanje kakovosti oskrbe in prispevanje k splošni kakovosti življenja obeh strani.



Ime tehnike:	Glasbena terapija
Namen/cilj:	Glasbena terapija je lahko učinkovito orodje za neformalne oskrbovalce, saj jim nudi ustvarjalno in terapevtsko možnost za zmanjšanje stresa, izboljšanje razpoloženja in izboljšanje splošnega počutja.
Opis z navodili:	<p>Glasbeno terapijo lahko izvajate na več načinov::</p> <ul style="list-style-type: none">- Sprostitveni odmori: Vsak dan si vzemite čas za poslušanje pomirjujoče glasbe in sprostitev.- Petje in ples: Za lajšanje stresa prepevajte ob najljubših pesmih ali zaplešite.- Glasbeni trenutki: Za sprostitev vključite kratke glasbene odmore v svojo rutino.- Igranje inštrumentov: Če lahko, igrajte instrument za osebno veselje in izražanje.- Spletni viri: Za popestritev raziskujte glasbene aplikacije in virtualne koncerte.- Glasbena skrb zase: Uporabite glasbo pri kopeli ali vajah pozornosti.- Glasbene igre: Za užitek sodelujte v glasbenih izzivih ali igrajte igre.- Vadba hvaležnosti: Premislite o pozitivnih vidikih svojega potovanja oskrbovalca s pomočjo glasbe. <p>Ne pozabite, da lahko že kratki glasbeni trenutki poskrbijo za sprostitev in pomladitev.</p>
Učinek in koristnost:	Glasbena terapija prinaša številne koristi, vključno z zmanjšanjem stresa, izboljšanjem razpoloženja, kognitivno stimulacijo, obvladovanjem bolečine, socialno interakcijo in rehabilitacijo komunikacije. Podpira dobro počutje s spodbujanjem sprostitve, čustvenega izražanja in osebne povezanosti prek skupnih glasbenih izkušenj, zato je dragocena v zdravstvenem, izobraževalnem in osebnem okolju.

Ime tehnike:	Odmori za smeh
Namen/cilj:	Cilj vključitve odmora za komedijo za neformalne oskrbovalce je zagotoviti trenutke lahkotnosti, smeha in razbremenitve stresa. Namen teh odmorov je začasno preusmeriti pozornost



	od obveznosti oskrbe in oskrbovalcem omogočiti, da se sprostijo, oddahnejo in uživajo v kratkem oddihu.
Opis z navodili:	Odmor za smeh je lahko osvežujoča in prijetna pristočasna dejavnost za neformalne oskrbovalce. Kratki odmori za ogled smešnega filma, televizijske oddaje, stand-up komedije ali humorističnih videoposnetkov na spletu lahko poskrbijo za prepotrben smeh, izboljšanje razpoloženja in zmanjšanje stresa.
Učinek in koristnost:	Dokazano je, da smeh pozitivno vpliva na razpoloženje, zmanjšuje stresne hormone in spodbuja dobro počutje. Vključevanje komičnih odmorov v rutino oskrbe vam lahko pomaga, da se napolnite z energijo, izboljšate razpoloženje in si dan popestrite s trenutki veselja.

6. Izdelava lastnega načrta za skrb zase

Z napredovanjem demence postaja vloga neformalnih oskrbovalcev vse bolj zapletena, saj ne zajema le upravljanja stanja njihovih bližnjih, temveč tudi njihove lastne skrbi, zdravje in vsakodnevno oskrbo. To zapleteno usklajevanje je lahko preobremenjujoče in pogosto zahteva strokovno podporo in posredovanje. **Za določitev področij, na katerih je potrebna pomoč, je ključno razumevanje, dojetje in ugotavljanje potreb po podpori.**

Učinkovita skrb zase vključuje dva ključna elementa: prvič, ključno **spodobnost samorefleksije**. Preučevanje lastnega počutja pomaga pri zgodnjem prepoznavanju stisk in olajša proaktivno skrb zase. Ta proces odkriva tudi osebne prednosti in pomaga pri učinkovitem odpravljanju ranljivosti. Drugič, **skrb za samega sebe vključuje sprejetje ciljno usmerjenih ukrepov** za izboljšanje splošnega dobrega počutja.

Prilagojeni ukrepi na področju e-zdravja lahko okrepijo samostojnost in samozavest ter zmanjšajo stres in depresijo. Kombinacija spletne in osebne podpore lahko izboljša odnose med oskrbovalcem in strokovnjakom ter poveča pripadnost zdravljenju, če se informacije ujemajo z osebnimi okoliščinami.



Priprava načrta za skrb zase mora biti **prilagojena trenutnim potrebam in stopnji demence**. Zgodnji ukrepi so dragoceni, če so osredotočeni na prehod od partnerja/člana družine k oskrbovalcu. Oskrbovalci se vključijo tako, da prilagodijo ukrepe trenutnim potrebam.

6.1 Koristni nasveti za izdelavo lastnega načrta za skrb zase

- *Določite prednostne dejavnosti:* Določite dejavnosti, ki vas razveseljujejo in sproščajo.
- *Pri določanju ciljev uporabite metodo SMART:* SMART je kratica za specifično, merljivo, dosegljivo, realistično in pravočasno.
- *Postavite realistične cilje:* Prepričajte se, da vaš načrt ustreza vašemu urniku in zmožnostim.
- *Prilagodite se:* Načrt prilagodite, kose vaše potrebe spremenijo.
- *Praznujte uspehe:* Priznavajte in nagrajujte dosežke pri skrbi zase.
- *Upravljanje s časom:* Organizirajte naloge, dane boste preobremenjeni.
- *Spodbujajte skrb zase:* Osredotočite se na skrb zase in bodite učinkoviti. Koliko neformalni oskrbovalci cenite sebe, je odvisno od tega v kolikšni meri menite, da ste vredni čustvene, fizične, duhovne ali socialne podpore. Samo-učinkovitost pooseblja prepričanje, da lahko obvladujemo zahtevno situacijo ter zaradi tega pridobimo mir in nadzor nad motečimi mislimi.

6.2 Orodja in metode za izdelavo lastnega načrta za skrb zase

Pripravili smo uporabno orodje, imenovano **kanvas za skrb zase** (orodje 1), ki vam bo v pomoč pri oblikovanju **osebnega/lastnega načrta za skrb zase**. Vaš prvi korak je izpolnitev kanvasa, ki vam bo pomagal razumeti vaše izzive, potrebe in cilje. Tako boste dobili jasno sliko o svojem trenutnem stanju skrbi zase ter lažje prepoznali ustrezne dejavnosti in vire podpore.

Za **izhodišče si vzemite kanvas**. Omogoča dragocen vpogled v vaš položaj in želje. Ko bo vaš **kanvas izpolnjen**, lahko začnete pot, ki vodi k skrbi zase.



Po izpolnitvi kanvasa lahko **nadaljujete z uporabo kontrolnih seznamov** (orodje 2, 3, 4) za izvajanje dejavnosti skrbi zase. **Izberite kontrolni seznam, ki najbolj ustreza vašim opredeljenim dejavnostim.** Če se vam noben ne zdi primeren, lahko s pomočjo priloženega primera ustvarite kontrolni seznam po meri.

Srečno na vaši poti skrbi zase! Začetek te poti je pomemben, mi pa smo tu, da vas podpremo od samega začetka.

Ime orodja:	Načrt za skrb zase
Opis z navodili:	<p>Kanvas je vizualno orodje ali predloga, ki posameznikom in neformalnim oskrbovalcem pomaga organizirati in načrtovati dejavnosti za skrb zase. Sledite naslednjim korakom:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pozorno preberite: Preglejte vsak korak skrbi zase v kanvasu.• Razmislite: Razmislite, kako se vsak korak nanaša na vašo vlogo neformalnega oskrbovalca.• Povežite se: Razumite, kako pomembna je vsaka praksa za vaše dobro počutje.• Prilagodite: Prilagodite korake tako, da ustrezajo vašim edinstvenim željam in potrebam.• Določite prednostne naloge: Izberite najpomembnejše strategije, ki se najbolj odzivajo na vas.• Poiščite podporo: O svojem načrtu skrbi zase se pogovorite s prijateljem, družinskim članom ali podporno skupino.• Zapišite: Izbrane prakse zapišite na platno.• Priložite: Postavite dokončan kanvas na mesto, kjer ga boste videli vsak dan.• Prilagodite: Spremenite svoj načrt, ko se bo vaša pot oskrbe razvijala.• Preglejte: Načrt za skrb zase redno pregledujte in ga posodablajte.• Bodite prijazni: Ne pozabite, da je skrb zase ključni del nege in oskrbe.• Vse svoje ugotovitve zapišite v prazen prostor pod vsakim korakom.



NAČRT ZA SKRB ZASE

Korak 1: Ocenite svoj trenutno stanje skrbi zase

- Razmislite, kako skrbite zase, in opredelite področja, kjer lahko stanje izboljšate.
- Razmislite o tem, na kakšen način dajete prednost lastnemu dobremu počutju in upoštevajte morebitne ovire ali izzive, s katerimi se soočate.

Korak 2: Opredelite cilje pri skrbi zase

- Opredelite cilje, ki jih želite doseči na različnih področjih skrbi zase (npr. fizični, čustveni, socialni).
- Poskrbite, da so vaši cilji realni, merljivi in usklajeni z vašimi osebnimi potrebami in interesi.

Korak 3: Opredelite aktivnosti skrbi zase

- Razmislite o načinih skrbi zase, ki so vam blizu.
- Upoštevajte dejavnosti, ki naslavlajo vsakega od vidikov skrbi zase, kot so telesna vadba, hobiji, tehnike sproščanja ali preživljanje časa s svojimi najbližjimi.

Korak 4: Določite prioritete in načrtujte skrb zase

- Prednost namenite tistim dejavnostim, ki so za vas pomembne in imajo večji vpliv na vaše dobro počutje.
- Ustvarite tedenski ali mesečni urnik, ki vključuje dodeljen čas skrbi zase.
- Prilagodite urnik sebi in pri tem upoštevajte svoje obveznosti negovanja osebe.

Korak 5: Poiščite podporo

- Poiščite skupine za podporo ali druge skupnostne storitve, ki vam lahko pomagajo na vaši poti skrbi zase.
- Obrnite se na družino, prijatelje ali druge negovalce, ki vam lahko nudijo podporo ali delijo svoje izkušnje.
- Uporabite pomoč organizacij, ki podpirajo negovalce, uporabite tudi spletne forume in skupine za usmerjanje in spodbudo.

Korak 6: Izvajajte dejavnosti in jih ocenite

- Začnite vključevati dejavnosti skrbi zase v svojo dnevno rutino v skladu z vašim urnikom.
- Redno preverjajte, če ste zadovoljni s svojim načrtom skrbi zase.
- Prilagodite in spremenite svoj načrt glede na vaše izkušnje in spreminjajoče se okoliščine.

Korak 7: Vztrajajte v sprejemanju samega sebe

- Bodite prijazni do sebe in ozavestite skrb zase kot stalen proces.
- Sprejmite, da so lahko nekateri dnevi zahtevnejši od drugih, in da je v redu, če kdaj kaj spremenite ali si poiščete pomoč, ko je to potrebno.
- Nagradite se za napredek in svoje dosežke.



NAČRT ZA SKRB ZASE

Korak 1: Ocenite svoj trenutno stanje skrbi zase

- Razmislite, kako skrbite zase, in opredelite področja, kjer lahko stanje izboljšate.
- Razmislite o tem, na kakšen način dajete prednost lastnemu dobremu počutju in upoštevajte morebitne ovire ali izzive, s katerimi se soočate.



NAČRT ZA SKRB ZASE

Korak 2: Opredelite cilje pri skrbi zase

- Opredelite cilje, ki jih želite doseči na različnih področjih skrbi zase (npr. fizični, čustveni, socialni).
- Poskrbite, da so vaši cilji realni, merljivi in usklajeni z vašimi osebnimi potrebami in interesi.



NAČRT ZA SKRB ZASE

Korak 3: Opredelite aktivnosti skrbi zase

- Razmislite o načinih skrbi zase, ki so vam blizu.
- Upoštevajte dejavnosti, ki naslavljajo vsakega od vidikov skrbi zase, kot so telesna vadba, hobiji, tehnike sproščanja ali preživljanje časa s svojimi najbližjimi.



NAČRT ZA SKRB ZASE

Korak 4: Določite prioritete in načrtujte skrb zase

- Prednost namenite tistim dejavnostim, ki so za vas pomembne in imajo večji vpliv na vaše dobro počutje.
- Ustvarite tedenski ali mesečni urnik, ki vključuje dodeljen čas skrbi zase.
- Prilagodite urnik sebi in pri tem upoštevajte svoje obveznosti negovanja osebe.



NAČRT SKRBI ZASE

Korak 5: Poiščite podporo

- Poiščite skupine za podporo ali druge skupnostne storitve, ki vam lahko pomagajo na vaši poti skrbi zase.
- Obrnite se na družino, prijatelje ali druge negovalce, ki vam lahko nudijo podporo ali delijo svoje izkušnje.
- Uporabite pomoč organizacij, ki podpirajo negovalce, uporabite tudi spletne forume in skupine za usmerjanje in spodbudo.



NAČRT ZA SKRB ZASE

Korak 6: Izvajajte dejavnosti in jih ocenite

- Začnite vključevati dejavnosti skrbi zase v svojo dnevno rutino v skladu z vašim urnikom.
- Redno preverjajte, če ste zadovoljni s svojim načrtom skrbi zase.
- Prilagodite in spremenite svoj načrt glede na vaše izkušnje in spreminjajoče se okoliščine.



NAČRT ZA SKRB ZASE

Korak 7: Vztrajajte v sprejemanju samega sebe

- **Bodite prijazni do sebe in ozavestite skrb zase kot stalen proces.**
- **Sprejmite, da so lahko nekateri dnevi zahtevnejši od drugih, in da je v redu, če kdaj kaj spremenite ali si poiščete pomoč, ko je to potrebno.**
- **Nagradite se za napredek in svoje dosežke.**



Ime orodja/metode:	Kontrolni seznam opravil za skrb zase
Opis z navodili:	<p>Sledite naslednjim korakom:</p> <ul style="list-style-type: none">• Najprej temeljito preberite kontrolni seznam dejavnosti za skrb zase, ki je na voljo spodaj.• Vsak dan skrbno izberite vsaj eno dejavnost, ki vam najbolj ustreza. Med potekom dneva poskrbite, da boste izbrane dejavnosti za skrb zase aktivno izvajali.• Ko uspešno zaključite dejavnost, si vzemite trenutek in pobarvajte krog, ki jo spremlja. Namen tega vizualnega opozorila je, da vam pomaga pri spremljanju vaših dnevnih dosežkov pri skrbi zase. Prizadevajte si, da vsak dan pobarvate vsaj tri kroge, kar pomeni, da ste predani svojemu dobremu počutju.• Sprejmite to metodo kot sredstvo za doseganje harmoničnega ravnovesja v svoji rutini skrbi zase, ki vam omogoča, da sčasoma raziskujete in izkusite različne dejavnosti. Bodite odprti za prilagajanje in spreminjanje svojih izbir glede na svoje razvijajoče se želje in spreminjajoče se potrebe.



SKRB ZASE

SEZNAM OPRAVIL

	P	T	S	Č	P	S	N
Meditirajte 10 min.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Globoko dihajte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hodite vsaj 15 min.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pogovarjajte se s prijatelji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pišite dnevnik 15 min.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berite knjigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Telovadite ali tecite 30 min.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jejte več sadja in zelenjave.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uporabite tehnike sproščanja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vključite se v ustvarjalne dejavnosti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spite 7-8 ur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OPOMBE



Ime orodja:	Kontrolni seznam opravil za skrb zase na dnevni ravni
Opis z navodili:	Sledite naslednjim korakom: <ul style="list-style-type: none">• Vsak dan na poti skrbi zase izberete dve dejavnosti iz kategorij fizično telo in čustvena plat, ki vam v tistem trenutku najbolj ustrezata. Vaš glavni cilj je zagotoviti, da vsak dan opravite vsaj dve dejavnosti iz vsake kategorije.• Ko uspešno opravite dejavnost, preprosto obarvajte krogec, da označite njen zaključek. Vsak dan obarvajte vsaj štiri kroge. Ta vizualno privlačna metoda služi kot učinkovit pripomoček za spremljanje skrbi zase, saj vam omogoča, da otipljivo opazujete korake, ki ste jih naredili za skrb zase.• Uporabite ta pristop, ki vam daje moč, da izboljšate svoje počutje in ohranite dosledno prakso skrbi zase.



Dnevna skrb zase

Fizično telo

	P	T	S	Č	P	S	N
Spijte 8 kozarcev vode.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Razvajajte se.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Telovadite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uživajte na soncu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spite 7-8 ur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Čustvena plat

	P	T	S	Č	P	S	N
Opredelite meje zdravja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spremljajte svoje misli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ustvarjajte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preživite čas v naravi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sprejemajte sami sebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Ime orodja:	Kontrolni seznam opravil za 30-dnevni izziv skrb zase
Opis z navodili:	Vključite se v 30-dnevni izziv skrbi zase in se lotite naslednjih dejavnosti. Sledite naslednjim korakom: <ul style="list-style-type: none">• Vaš cilj je, da vsak dan opravite vsaj eno nalogo s tega seznama.• V 30 dneh boste uspešno opravili vse dejavnosti. Po končani dejavnosti označite kljukico v polju, ki se nahaja v zgornjem levem kotu dejavnosti. Ta intuitivni pristop služi kot učinkovit sledilnik, ki vam omogoča enostavno spremljanje opravljenih nalog za skrb zase.



30-DNEVNI IZZIV SKRBI ZASE

<input type="checkbox"/> Opredeli osebni cilj meseca.	<input type="checkbox"/> Globoko dihaj ali meditiraj 10 minut.	<input type="checkbox"/> Napiši seznam 10 stvari, za katere si hvaležen/hvaležna.	<input type="checkbox"/> Pojdi ven na sprehod.	<input type="checkbox"/> Sprejmi se in se zavedaj, da skrb za druge lahko prinaša izzive.
<input type="checkbox"/> Pokliči ali napiši sporočilo prijatelju.	<input type="checkbox"/> Vzemi si čas za zdrav obrok.	<input type="checkbox"/> Vadi jogo ali nežne raztezne vaje.	<input type="checkbox"/> Napiši pozitivno misel in jo ponavljaj ves dan.	<input type="checkbox"/> Ustvari sproščujočo rutino pred spanjem.
<input type="checkbox"/> Piši svoj dnevnik misli in občutkov.	<input type="checkbox"/> Vzemi si čas za najljubši hobi.	<input type="checkbox"/> Pohvali se.	<input type="checkbox"/> Dovoli si delati napake.	<input type="checkbox"/> Poslušaj svojo najljubšo glasbo.
<input type="checkbox"/> Bodi čuječen/čuječna med vsakodnevnimi opravili.	<input type="checkbox"/> Poišči si dejavnosti izven skrbi za druge.	<input type="checkbox"/> Preberi knjigo ali si ogledaj film, ki te navdihuje.	<input type="checkbox"/> Razišči nove sprostitvene metode, kot na primer jogo.	<input type="checkbox"/> Vzemi si čas za kratek počitek, da si obnoviš energijo.
<input type="checkbox"/> Zamisli si svojo vizijo ali seznam osebnih ciljev.	<input type="checkbox"/> Obišči organizirane oblike druženja za neformalne oskrbovalce.	<input type="checkbox"/> Privošči si majhno razvajanje.	<input type="checkbox"/> Razmisli o svojih dosežkih in osebnem razvoju.	<input type="checkbox"/> Poveži se z naravo, pojdi v park, k reki ali v gozd.
<input type="checkbox"/> Deli svoje izkušnje z nekom, ki ima podobne izzive.	<input type="checkbox"/> Določi omejitve za ohranjanje svoje energije in časa.	<input type="checkbox"/> Razvij jutranji ritual, ki ti bo dajal energijo skozi celoten dan.	<input type="checkbox"/> Bodi sočuten/sočutna do sebe.	<input type="checkbox"/> Oceni svoj napredek in se veseli svojih dosežkov.



Co-funded by
the European Union

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



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

elektronska pošta: supportcare-project@kmop.org



[SupportCare](#) is licensed under:

