



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



## »SKRB ZASE«

# Priročnik za neformalne oskrbovalce oseb z demenco





**Dobrodošli v priročniku »SKRB ZASE«**, ki je pripravljen za neformalne oskrbovalce oseb z demenco!

Cilj je podpreti neformalne oskrbovalce na njihovi poti k boljšemu duševnemu in telesnemu zdravju z izvajanjem skrbi zase. V priročniku boste našli dragocena orodja, nasvete in primere kako skrbeti zase ter navodila za izdelavo individualnega načrta na tej poti.

Priročnik vključuje 6 podočij:

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.



## SKRB ZASE:

- dajanje prednosti telesnemu in duševnemu zdravju.
- dejavno negovanje in obravnavanje svojih potreb, kar povečuje našo zmožnost zagotavljanja skrbi za druge.
  - **Telesna skrb zase:** skrb za telesno zdravje s praksami, kot so telesna vadba, pravilna prehrana, ustrezen spanec in redni zdravniški pregledi.
  - **Skrb za lastno duševno zdravje:** skrb za dobro počutje na duševnem in čustvenem nivoju - osredotočanje na obvladovanje stresa, čuječnost in meditacijo, samorefleksijo in iskanje podpore.
  - **Skrb zase na socialnem področju:** poudarja pomen ohranjanja zdravih odnosov, postavljanja meja in iskanja socialne podpore pri prijateljih, družini ali podpornih skupinah.
  - **Skrb za svoj prosti čas:** ukvarjanje z dejavnostmi, ki nas razveseljujejo in sproščajo, je bistvenega pomena za pomlajevanje in osebno izpolnitev.

**Bistveno, da načrt za skrb zase prilagodimo svojim edinstvenim potrebam, željam in okoliščinam.**

**Razumevanje koncepta skrbi zase je temelj za prepoznavanje njegovega pomena v vašem življenju kot neformalnega oskrbovalca**

## KAJ JE SKRB ZASE IN ZAKAJ JE POMEMBNA?

- ✓ Skrb zase ni sebična - je nujna sestavina učinkovitega in vzdržljivega negovalca
- ✓ 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 bolje pripravljeni na izzive oskrbe in ohranjate zdravo ravnovesje v svojem življenju.

*Self-care*  
**IS EMPOWERMENT**

# NAJPOMEMBNEJŠI NASVETI IN PRIPOROČILA

Ustvarite potreben prostor za skrb zase:

## Zavedajte se pomembnosti skrbi zase

Priznajte si, da skrb zase ni sebična, temveč nujna za ohranjanje lastnega dobrega počutja in boljšo oskrbo ljubljene osebe z demenco.



## Poiščite podporo

Prosrite za pomoč družinske člane, prijatelje ali podperne skupine



## Načrtujte in organizirajte

Načrtujte redne odmore in naredite dnevni ali tedenski načrt, ki vključuje čas za dejavnosti skrbi zase (plan za skrb zase).



## Preučite možnosti nadomestne oskrbe

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.



## Izobraževanje in razvoj spretnosti

Razmislite o udeležbi na delavnicah ali 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 zdravstvene delavce ali svetovalce in se pogovorite o svojih težavah in občutkih. Lahko vam zagotovijo dragocene nasvete in čustveno podporo.



## Spoštujte svoje meje

Poznajste svoje omejitve in bodite realni glede 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 izogibajte samokritičnosti. 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): prepoznajte znake čustvene stiske in poiščite 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.

# NAJPOMEMBNEJŠI NASVETI IN PRIPOROČILA

Poiščite finančno pomoč:



**Državne socialne storitve:** dodatki za oskrbovalce, financiranje nadomestne oskrbe in storitve na domu.



**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



**Dodatek za neformalne oskrbovalce:** zagotavljanje finančne podpore posameznikom, ki skrbijo za svoje bližnje.



**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.



**Nadomestila za invalidnost:** Če ima oseba z demenco priznano invalidnost, so lahko oskrbovalci upravičeni do invalidskih dajatev, ki zagotavljajo finančno pomoč.



**Financiranje nadomestne oskrbe:** Storitve nadomestne oskrbe, ki oskrbovalcem nudijo začasno razbremenitev, lahko financirajo vladne agencije ali dobrodelne organizacije.



**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.



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

# NAJPOMEMBNEJŠI NASVETI IN PRIPOROČILA

## Koristne informacije za Slovenijo:



Najbolj uporabne informacije za neformalne oskrbovalce pridobite na **rednih usposabljanjih**, ki jih izvajajo nevladne organizacije kot sta **Spominčica – Alzheimer Slovenija** in **Inštitut Antona Trstenjaka**.



Spominčica Alzheimer Slovenija dvakrat letno izvajajo usposabljanja za svojce, ki skrbijo za osebe z demenco in Alzheimer Cafe, kjer organizirajo srečanja za sorodnike oseb z demenco. Poleg Spominčice prav tako poteka brezplačni tečaj za neformalne oskrbovalce, ki ga organizira Inštitut Antona Trstenjaka.



Na voljo so **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**. Tvrstno 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.).

Priročnik vam predstavlja vrsto orodij, tehnik, praks ali vaj, ki vam lahko pomagajo na poti k boljši skrbi zase.

Osnovni **namen tega priročnika** je, da vas vodi pri **oblikovanju lastnega načrta za skrb zase**:

- Sledite pristopu "**korak za korakom**" - omogoča vam, da izdelate načrt za skrb zase, ki ustreza vašim edinstvenim potrebam in okoliščinam.
- Pripravite celovit načrt skrbi zase**, ki zajema različne vidike vašega dobrega počutja.
- Pridobite znanje**, kako učinkovito poskrbeti za svoje **telesne, psihološke/čustvene, socialne in prostočasne potrebe**.
- Razmislite o svojih **trenutnih praksah skrbi zase**, si **zastavite pomembne cilje** ter **prepoznajte dejavnosti**, ki vam prinašajo veselje in izpolnitev.

A hand-drawn graphic consisting of three overlapping thought bubbles. The top bubble contains the words 'SELF CARE' in a bold, blue, rounded font with a yellow outline. The middle bubble contains the words 'is a' in a smaller, blue, cursive font with a yellow outline. The bottom bubble contains the word 'PRIORITY' in a bold, blue, rounded font with a yellow outline. The entire graphic is set against a white background with a vertical teal line to its left.

 skrb zase **nenehno potovanje**, ta priročnik pa je zasnovan tako, da vam **nudi podporo na vsakem koraku** 



**TELESNA SKRB ZASE**



Prednostno obravnavanje telesnega/fizičnega počutja je bistvenega pomena, saj je temelj za druge vidike skrbi zase. Začetek z osnovnimi potrebami, kot so **redno prehranjevanje, dovolj spanja, gibanje in ustrezna nega telesa**, je lahko trdno izhodišče.

Je **aktiven proces odločanja in zahteva pozornost** na signale telesa ter ustrezno odzivanje:

- **cenjenje telesa,**
- **resno obravnavanje njegovega stanja in potreb,**
- **dejavno prispevanje k splošnemu dobremu počutju.**



## 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.



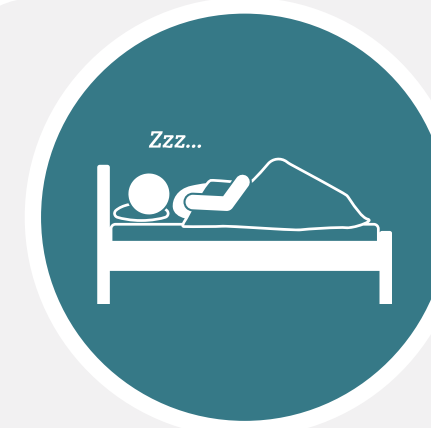
## Redno se sprehajajte

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

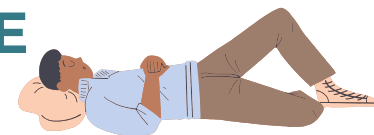
Vzpostavite dosledno rutino spanja in ustvarite spanju prijazno okolje, ki spodbuja miren spanec in pomlajevanje.



## Izpostavljajte se sončni svetlobi

Več časa preživite na prostem, da boste imeli koristi od izpostavljenosti sončni svetlobi. Sončna svetloba pomaga pri sintezi vitamina D in ima pomembno vlogo pri uravnavanju razpoloženja.

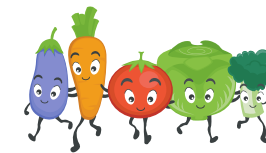
## ORODJE



### Aplikacije za boljše spanje

Cilj podobnih aplikacij je izboljšati kakovost spanja in ustvariti zdrave navade, da bodo ljudje lahko kar boljše spali.

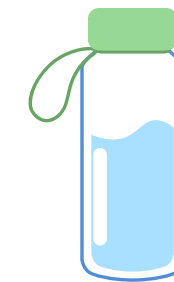
## VAJA



### Jejte zelenjavo

Seznajtev o tem kaj je potrebno upoštevati za zdravo prehranjevanje.

## ORODJE



### Steklenica za vodo s časovnimi oznakami

Opominja na pitje zadostne količine vode in ohranjanje hidracije.



# 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.**

# 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 potrebe po ohranjanju dobrega počutja 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.

# KORISTNI NASVETI ZA SKRB ZA LASTNO DUŠEVNO ZDRAVJE



## Meditirajte

Z meditacijo umirite svoj um, zmanjšajte stres in poiščite notranji mir.



## Povežite se z naravo

Preživite čim več časa v naravi in jo spoštujte.



## 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 pripomogle k vašemu duševnemu počutju.

## ORODJE



### Meditacija in čuječnost

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

## ORODJE



### Likovna terapija

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.

## ORODJE



### »Live Happy« - Živite srečno

Namen tega orodja je seznaniti z dejavnostmi pozitivne psihologije, ki spodbuja srečo in vam lahko pomaga izboljšati kakovost vašega življenja.

## VAJA



### "Pisanje dnevnika" ter umetniško in domišljjsko izražanje

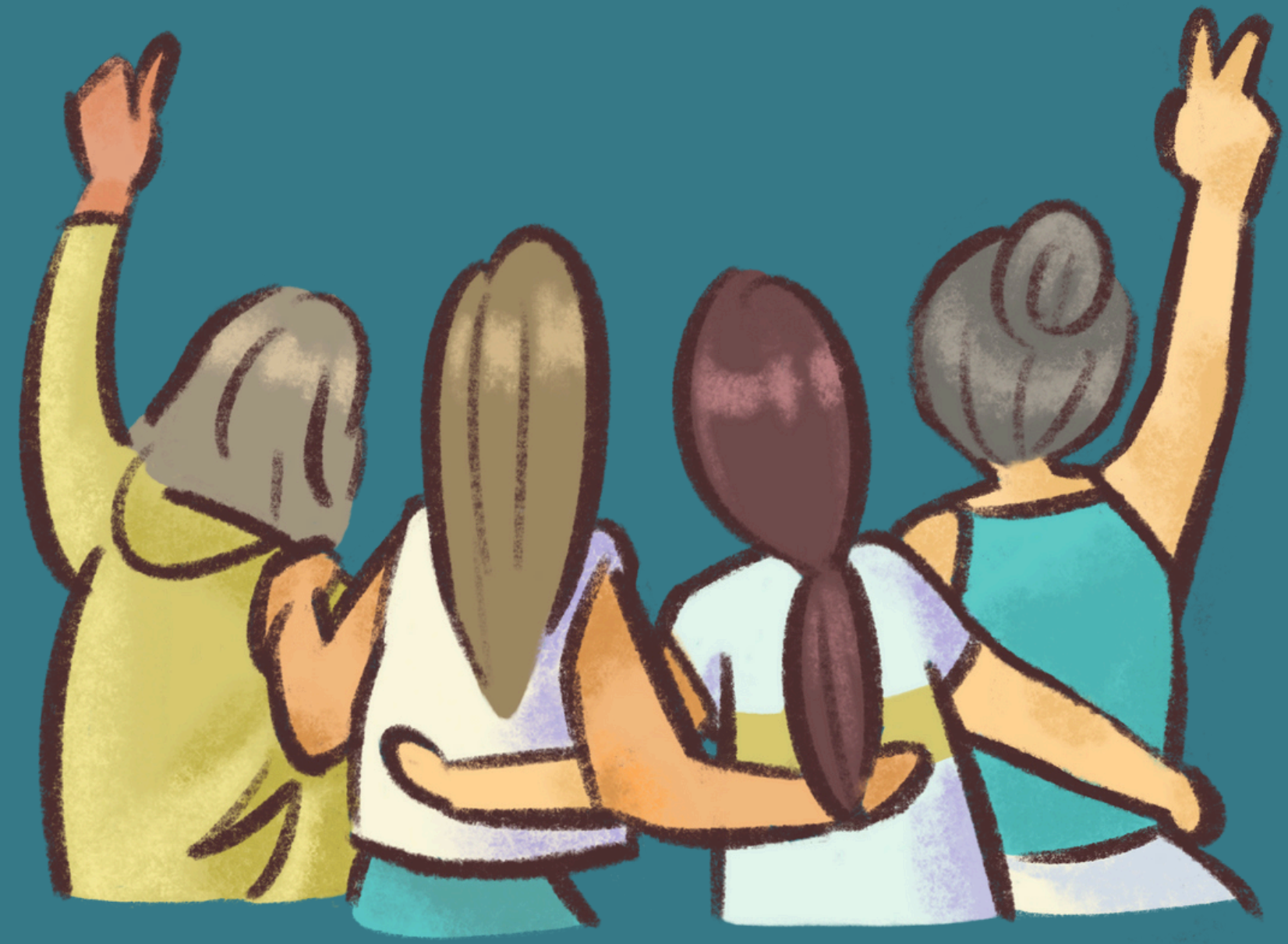
Glavni cilj pa je zagotoviti možnost za samo-izražanje, da posamezniki raziskujejo svoje misli, čustva in notranji svet v varnem prostoru brez obsojanja.

## TEHNIKA



### "Time Out" – Ohlajanje in pomirjanje

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.



# SKRB ZASE NA SOCIALNEM NIVOJU



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.**



## Podporne skupine za oskrbovalce in programi skupnosti

Vključitev v podporno skupino omogoči, da se povežemo z drugimi, ki razumejo izzive, s katerimi se soočamo in delijo nasvete kako si pomagati.



## 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.



## Vzemite si 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 družino in prijatelji, ki so vam blizu, poskušajte več časa preživeti s tistimi, ki vas razumejo, katerim se lahko odprete in zaupate tudi svoje težave.

## ORODJE



### Digitalna akademija za oskrbovalce

Cilj te platforme je postati referenčna točka za oskrbovalce ali osebe z demenco in ustvariti demenci prijazno okolje.

## ORODJE



### Facebook skupina "Družinski oskrbovalci"

Cilj skupine je spodbujati druženje med družinskimi oskrbovalci, izmenjava koristnih informacij in nudenje medsebojne podpore.

## ORODJE



### Projekt »Care for a cuppa«

Cilj projekta je spodbujati druženje in ustvarjanje prijateljskih vezi med oskrbovanci, da bi se počutili povezane in del pomembne skupine.

## VAJA



### Udeležba v »Alzheimer's café« s svojim bližnjim

Druženje, spoznavanje drugih oskrbovalcev, izmenjava mnenj, izkušenj in strategij, potrditev lastnih čustvenih izkušenj, spoznanje, da poleg bolezni obstajajo ljudje z zanimivimi življenjskimi zgodbami.

## TEHNIKA



### Skupina za samopomoč in podporo oskrbovalcem/skupnost oskrbovalcev

Prejemanje in zagotavljanje psihološke podpore ter vzpostavljanje pomembnih odnosov s skupino ljudi v podobnem položaju.



**SKRB ZA SVOJ PROSTI ČAS**



Ukvarjanje s prostočasnimi dejavnostmi **zmanjšuje stres, izboljša razpoloženje, zmanjša simptome tesnobe in depresije** ter **poveča občutek sreče in zadovoljstva**. Izboljšajo se tudi kognitivne funkcije in upočasni se s staranjem povezano upadanje. Zagotavlja **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.



## 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 prepotraben 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.

## ORODJE



### Koledarji in opomniki

Če prostočasne dejavnosti, kot so vadba ali hobiji, vpišete v koledar, si lahko zagotovite ta čas. Nastavite lahko tudi opomnike, da se boste držali urnika.

## STORITEV



### Nadomestna oskrba

Oskrbovalcem omogoči začasen odmor od njihovih dolžnosti oskrbe, da si odpočijejo, napolnijo baterije in se ukvarjajo z dejavnostmi za skrb zase.

## ORODJE



### Glasbena terapija

Je lahko učinkovito orodje za neformalne oskrbovalce, saj skozi ustvarjalno terapijo zmanjšuje stres, izboljša razpoloženje in splošno počutje.

## VAJA



### Odmori za smeh

Cilj je zagotoviti trenutke lahкотnosti, 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.



# IZDELAVA LASTNEGA NAČRTA ZA SKRB ZASE



Za določitev področij, na katerih je potrebna pomoč, je ključno razumevanje, dojemanje in ugotavljanje potreb po podpori.

Učinkovita skrb zase vključuje dva ključna elementa:

- Ključno **spodobnost samorefleksije**;
- Sprejetje **ciljno usmerjenih ukrepov za izboljšanje splošnega dobrega počutja**.

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.

# 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.



## Prilagajajte se

Načrt prilagodite, ko se vaše potrebe spremenijo



## Praznujte uspehe

Priznavajte in nagrajujte dosežke pri skrbi zase.



## Upravljanje s časom

Organizirajte naloge, da ne boste preobremenjeni.



## Spodbujajte skrb zase

Osredotočite se na skrb zase in bodite učinkoviti.



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.

# IZDELAVA LASTNEGA NAČRTA ZA SKRB ZASE

## ORODJE 1



**NAČRT ZA SKRB ZASE**

<b>Korak 1: Ocenite svoj trenutno stanje skrbi zase</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Razmislite, kako skrbite zase, in opredelite področja, kjer lahko stanje izboljšate.</li><li>Razmislite o tem, na kakšen način dajete prednost lastnemu dobremu počutju in upoštevajte morebitne ovire ali izzive, s katerimi se soočate.</li></ul>	<b>Korak 2: Opredelite cilje pri skrbi zase</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Opredelite cilje, ki jih želite doseči na različnih področjih skrbi zase (npr. fizični, čustveni, socialni).</li><li>Poskrbite, da so vaši cilji realni, merljivi in usklajeni z vašimi osebnimi potrebami in interesi.</li></ul>	<b>Korak 3: Opredelite aktivnosti skrbi zase</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Razmislite o načinih skrbi zase, ki so vam blizu.</li><li>Upoštevajte dejavnosti, ki naslavljajo vsakega od vidikov skrbi zase, kot so telesna vadba, hobiji, tehnike sproščanja ali preživljanje časa s svojimi najbližjimi.</li></ul>	<b>Korak 4: Določite prioritete in načrtujte skrb zase</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Prednost namenite tistim dejavnostim, ki so za vas pomembne in imajo večji vpliv na vaše dobro počutje.</li><li>Ustvarite tedenski ali mesečni urnik, ki vključuje dodeljen čas skrbi zase.</li><li>Prilagodite urnik sebi in pri tem upoštevajte svoje obveznosti negovanja osebe.</li></ul>	<b>Korak 5: Poiščite podporo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Poiščite skupine za podporo ali druge skupnostne storitve, ki vam lahko pomagajo na vaši poti skrbi zase.</li><li>Obrnite se na družino, prijatelje ali druge negovalce, ki vam lahko nudijo podporo ali delijo svoje izkušnje.</li><li>Uporabite pomoč organizacij, ki podpirajo negovalce, uporabite tudi spletne forume in skupine za usmerjanje in spodbudo.</li></ul>
<b>Korak 6: Izvajajte dejavnosti in jih ocenite</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Začnite vključevati dejavnosti skrbi zase v svojo dnevno rutino v skladu z vašim urnikom.</li><li>Redno preverjajte, če ste zadovoljni s svojim načrtom skrbi zase.</li><li>Prilagodite in spremenite svoj načrt glede na vaše izkušnje in spreminjajočo se okolico.</li></ul>		<b>Korak 7: Vztrajajte v sprejemanju samega sebe</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bodite prijazni do sebe in ozavestite skrb zase kot stalen proces.</li><li>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.</li><li>Nagradite se za napredek in svoje dosežke.</li></ul>		

**KLIKNITE TU, DA SI NALOŽITE KANVAS ZA SKRB ZASE**



Kanvas je vizualno orodje ali predloga, ki posameznikom in neformalnim oskrbovalcem pomaga organizirati in načrtovati dejavnosti za skrb zase. Sledite naslednjim korakom:

- ✓ **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 v kanvas.
- ✓ **Prikažite:** 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.**

## ORODJE 2

### SKRB ZASE

#### SEZNAM OPRAVIL

	P	T	S	Č	P	S	N
Meditirajte 10 min.	●	●	●	●	●	●	●
Globoko dihaite.	●	●	●	●	●	●	●
Hodite vsaj 15 min.	●	●	●	●	●	●	●
Pogovarjajte se s prijatelji.	●	●	●	●	●	●	●
Pišite dnevnik 15 min.	●	●	●	●	●	●	●
Berite knjigo.	●	●	●	●	●	●	●
Telovadite ali tecite 30 min.	●	●	●	●	●	●	●
Jejte več sadja in zelenjave.	●	●	●	●	●	●	●
Uporabite tehnike sproščanja.	●	●	●	●	●	●	●
Vključite se v ustvarjalne dejavnosti.	●	●	●	●	●	●	●
Spite 7-8 ur.	●	●	●	●	●	●	●

OPOMBE

---

---

---

Sledite naslednjim korakom:

- 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.

[KLIKNITE TU, DA SI NALOŽITE OBRAZEC](#)



## ORODJE 3

### 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
Opreделите 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"/>

[KLIKNITE TU, DA SI NALOŽITE  
OBRAZEC](#)



Sledite naslednjim korakom:

- ✓ **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.

## ORODJE 4

### 30-DNEVNI IZZIV SKRBI ZASE

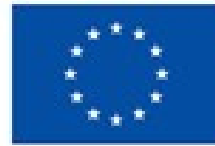
<input type="checkbox"/> Opredeli osebni cilj meseca.	<input type="checkbox"/> Globoko dihaj ali meditiraj 10 minut.	<input type="checkbox"/> Napiši seznam 10 stvari, za katere si hvaležen/hvaležna.	<input type="checkbox"/> Pojdi ven na sprehod.	<input type="checkbox"/> Sprejmi se in se zavedaj, da skrb 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"/> Dovolj 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"/> Oцени svoj napredek in se veseli svojih dosežkov.

Vključite se v 30-dnevni izziv skrbi zase in se lotite naslednjih dejavnosti. Sledite naslednjim korakom:

- 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.

**KLIKNITE TU, DA SI NALOŽITE 30-DNEVNI IZZIV SKRBI ZASE**





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.



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

elektronska pošta:  
[supportcare-project@kmop.org](mailto:supportcare-project@kmop.org)



SupportCare is licensed under:

