



www.carerhelp.com.au

Greek | Ελληνικά

Συμβουλές για να σας βοηθήσουν να είστε καλά

Τρώτε υγιεινά, θρεπτικά γεύματα

- Προσπαθείτε να τρώτε φρέσκα φρούτα ή καθαρισμένα λαχανικά για ένα γρήγορο και εύκολο σνακ.
- Χρησιμοποιείτε έτοιμα γεύματα ή καταψυγμένα γεύματα αν δεν έχετε χρόνο να μαγειρέψετε. Διαβάστε τα συστατικά στο πακέτο και προσπαθήστε να διαλέξετε γεύματα που έχουν περισσότερα λαχανικά και πρωτεΐνη και όχι υψηλά λιπαρά ή ζάχαρη.
- Πείτε «ναι» όταν άτομα προσφέρονται να σας στείλουν ένα γεύμα. Εκείνοι αισθάνονται καλά για το ότι μπορούν να βοηθήσουν και αυτό ανακουφίζει λίγο το φορτίο για σας.
- Αποφεύγετε πολύ καφεΐνη, αλκοόλ ή νικοτίνη. Μη χρησιμοποιείτε ουσίες για να διαχειριστείτε τα αισθήματά σας -μιλήστε πάντα με έναν επαγγελματία της υγείας αν δυσκολεύεστε να ανταπεξέρθετε.

- Παραγγείλετε τα ψώνια σας μέσω του διαδικτύου και κανονίστε να τα παραλάβετε αν δεν έχετε χρόνο να πάτε για ψώνια.

Κοιμηθείτε αρκετά

- Κοιμηθείτε για λίγο κατά τη διάρκεια της ημέρας αν δεν κοιμάστε αρκετά τη νύχτα. Κοιμηθείτε όταν το άτομο το οποίο φροντίζετε κοιμάται.
- Αφήστε τους φίλους ή την οικογένεια να αναλάβει τα καθήκοντα φροντιστή για ένα βράδυ ώστε να μπορείτε να κοιμηθείτε – ίσως μία συσκευή παρακολούθησης βίντεο να είναι χρήσιμη.
- Σκεφθείτε τη χρήση υπηρεσιών ανάπαυλας αν δεν κοιμάστε αρκετά.
- Μην παίρνετε σημαντικές αποφάσεις όταν είστε κουρασμένος/η.
- Αν δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε διότι είστε ανήσυχος/η ή αναστατωμένος/η, μιλήστε με το γιατρό σας.



Κάνετε εξετάσεις υγείας

- Πηγαίνετε τακτικά στο γιατρό σας για εξετάσεις υγείας, εμβολιασμούς και για να διαχειριστείτε τις δικές σας ασθένειες και κατάσταση υγείας ώστε να είστε όσο πιο καλά γίνεται. Συνεχίστε τις τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο.
- Σκεφθείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας να επιθεωρήσει τη συναισθηματική σας ευημερία και ρωτήστε αν μπορείτε να έχετε έτοιμο ένα σχέδιο φροντίδας διανοητικής υγείας ώστε να μπορείτε να μιλήσετε με έναν ειδικό διανοητικής υγείας αν χρειαστεί.
- Μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε προκειμένου να σας απαλύνει τις ανησυχίες, όπως ο οικογενειακός γιατρός σας. Τα άτομα που φροντίζουν για κάποιον που ολοκληρώνει τον κύκλο της ζωής τους αισθάνονται συχνά άγχος ή κατάθλιψη και ίσως και θλίψη ακόμη και πριν το άτομο να αποβιώσει. Αυτό είναι εντελώς φυσιολογικό, ωστόσο υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να σας βοηθήσουν να αισθάνεστε καλύτερα.

Κάντε σωματική άσκηση

- Πηγαίνετε για περπάτημα ή ποδήλατο.
- Συμμετέχετε σε μία τάξη γυμναστικής.
- Δοκιμάστε κάποιες ασκήσεις στο σπίτι, όπως γιόγκα, διατάσεις ή πιλάτες.

Διατηρείστε τις κοινωνικές δραστηριότητες και τις δραστηριότητες που απολαμβάνετε

- Ορίστε τακτικά διαστήματα για να δείτε την οικογένεια και τους φίλους σας.
- Κάνετε δραστηριότητες χαλάρωσης στο σπίτι. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει διάβασμα, παιχνίδια τράπουλας ή επιτραπέζια, το να ακούτε ηχητικά βιβλία ή podcast, να παρακολουθείτε τις αγαπημένες σας τηλεοπτικές εκπομπές ή ταινίες, πλέξιμο ή μαγείρεμα.
- Μείνετε σε επαφή με την οικογένεια διαμέσου των κοινωνικών δικτύων, τηλεφωνημάτων ή κλήσεων μέσω βίντεο.
- Παραβρεθείτε σε κοινοτικές εκδηλώσεις και κοινωνικές συγκεντρώσεις.
- Κάνετε ένα μασάζ. Μπορείτε να πάτε σε ένα μέρος που προσφέρει μασάζ ή να έχετε υπηρεσίες που έρχονται στο σπίτι σας.

Μοιραστείτε το φορτίο

- Ζητήστε από τους φίλους σας, την οικογένεια ή τους γείτονες να μείνουν με το άτομο το οποίο φροντίζετε όσο είστε έξω.
- Αν είναι δύσκολο να πάτε έξω, ζητήστε από τους φίλους σας ή την οικογένεια αν θα ήθελαν να μαγειρέψουν ένα γεύμα και να έρθουν στο σπίτι σας να το φάτε παρέα.
- Μιλήστε στους φίλους και την οικογένειά σας για το πως είστε, τις ανησυχίες σας και τι χρειάζεστε.
- Όταν κάποιος σας προσφέρει βοήθεια, πείτε «ναι». Δημιουργήστε έναν κατάλογο με πράγματα που άλλα άτομα θα μπορούσαν να κάνουν για σας ώστε όταν κάποιος ρωτήσει να έχετε ιδέες να τους προτείνετε. Προτάσεις για πράγματα που θα μπορούσαν να κάνουν

για να βοηθήσουν περιλαμβάνουν την κηπουρική, το μαγείρεμα, το να κάθονται με το άτομο ενώ βγαίνετε έξω και κάνετε τα ψώνια.

Πείτε «όχι» και προσαρμόστε τις απαιτήσεις σας

- Πείτε όχι σε πράγματα που δε μπορείτε ή δε θέλετε να κάνετε. Δεν είναι τώρα κατάλληλη στιγμή να αναλάβετε επιπλέον υποχρεώσεις.
- Να είστε κατανοητικός/ή προς τον εαυτό σας. Μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε τις απαιτήσεις σας από τον εαυτό σας. Το εβδομαδιαίο καθάρισμα για παράδειγμα μπορεί να μειωθεί σε δεκαπενθήμερο. Μην ανησυχείτε αν το γρασίδι μπροστά από το σπίτι έχει μεγαλώσει αρκετά.
- Είναι εντάξει αν κάποιες δουλειές του σπιτιού δεν αποτελούν προτεραιότητα εφόσον το περιβάλλον είναι υγιεινό και ασφαλές.

Δώστε προτεραιότητα στην υγεία και την ευημερία σας

- Διαβεβαιωθείτε και διαβεβαιώστε και τους άλλους ότι η δική σας υγεία και ευημερία είναι σημαντική.
- Μιλήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης αν δυσκολεύεστε, αν χρειάζεστε βοήθεια ή δεν είστε άνετοι με οποιοδήποτε τομέα του ρόλου σας ως φροντιστή.

- Αν το να φροντίζετε κάποιον στο σπίτι επηρεάζει την υγεία και την ευημερία σας, μιλήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με άλλες επιλογές σχετικά με το που μπορεί το άτομο να δεχθεί φροντίδα. Αν η φροντίδα στο σπίτι δεν είναι αποτελεσματική, αυτό δε σημαίνει ότι έχετε κάνει κάτι λάθος.

Η CarerHelp είναι εδώ όταν τη χρειάζεστε.

www.carerhelp.com.au

