

Λίστα ελέγχου και σχέδιο για το μέλλον

Πολλά άτομα που έχουν φροντίσει κάποιον που έχει αποβιώσει το βρίσκουν δύσκολο να προσαρμοστούν στη ζωή χωρίς το ρόλο του φροντιστή. Μερικές φορές το βρίσκουν δύσκολο να σκεφτούν το μέλλον χωρίς το άτομο το οποίο φρόντιζαν. Άλλες φορές είχαν αναλάβει τη φροντίδα για τόσο καιρό που η ζωή χωρίς το ρόλο του φροντιστή είναι άδεια. Πολλά άτομα αισθάνονται ότι η θλίψη είναι τόσο έντονη που θέλουν να είναι μόνα τους. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι εντελώς φυσιολογικά. Η θλίψη μπορεί να πάρει καιρό να περάσει και είναι φυσιολογικό για σας να αισθάνεστε ότι είστε ένα διαφορετικό άτομο μετά την εμπειρία σας ως φροντιστής και την απώλεια του συντρόφου, συγγενή ή φίλου σας. Μην πιέζετε τον εαυτό σας και δώστε χρόνο να θρηνήσετε.

Μερικοί φροντιστές που πενθούν μπορεί να έχουν συνεχή ψυχικά και σωματικά προβλήματα υγείας ως αποτέλεσμα της εμπειρίας της φροντίδας τους. Όταν είστε φροντιστής που πενθεί αυξάνει τον κίνδυνο να παρουσιάσετε σοβαρή ασθένεια. Γι' αυτό είναι σημαντικό να καταστρώσετε ένα σχέδιο για να προσέξετε τον εαυτό σας καθώς κι ένα σχέδιο για να συνεχίσετε τη ζωή σας ακόμη κι αν η συνέχεια συμβαίνει πολύ αργά. Γνωρίζουμε ότι αν έχετε ισχυρές κοινωνικές σχέσεις και η ζωή σας έχει κάποιο νόημα ή λειτουργήμα μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην ψυχική και σωματική σας υγεία.

Αυτή η Λίστα Ελέγχου και Σχέδιο για το Μέλλον έχει διαμορφωθεί για σας προκειμένου να τη συμπληρώσετε στους μήνες που ακολουθούν μετά τον θάνατο του συντρόφου, συγγενή ή φίλου σας. Δεν συνιστούμε να το χρησιμοποιήσετε τις πρώτες εβδομάδες μετά τον θάνατο. Ο στόχος του είναι να σας βοηθήσει να σκεφθείτε τη δική σας υγεία κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου.

Έχουμε κάνει μια σειρά από προτάσεις για τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να φροντίσετε τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Σημειώστε στα τετραγωνάκια με τις προτάσεις που θα θέλατε να δοκιμάσετε τις επόμενες εβδομάδες.

Η σωματική μου υγεία

Προσπαθήστε να κοιμάστε περισσότερο πηγαίνοντας στο κρεβάτι νωρίτερα

Μειώστε την καφεΐνη, το αλκοόλ ή τα φάρμακα χωρίς συνταγή

Τρώτε καλά (αυξήστε τα φρούτα, λαχανικά και φυτικές ίνες)

Κάντε κάποια ήπια άσκηση (πηγαίνετε για μια βόλτα, δοκιμάστε ένα μάθημα γιόγκα, κάντε ασκήσεις στο σπίτι)

Επισκεφθείτε τον οικογενειακό γιατρό σας για ένα τσεκάπ

Επισκεφθείτε τον οδοντίατρο για ένα τσεκάπ

Πώς αισθάνομαι;

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να ελέγξετε πώς νιώθετε, εξετάστε συγκεκριμένα τα επίπεδα άγχους, αγωνίας, κατάθλιψης, θλίψης και θυμού

Κλείστε ραντεβού με το γιατρό σας ή σύμβουλο για να συζητήσετε πως αισθάνεστε

Μιλήστε με ένα φίλο ή συγγενή που εμπιστεύεστε για το πώς αισθάνεστε

Σκεφθείτε την πιθανότητα να συμμετέχετε σε μια ομάδα υποστήριξης πένθους

Διοργανώστε μια εκδρομή ή έξοδο με την οικογένεια ή με φίλους

Η κοινωνική μου ευημερία

Καλέστε κάποιον φίλο/η για φαγητό
Δοκιμάστε να ξαναδείτε κάποιον φίλο/η που δεν έχετε δει για αρκετό διάστημα
Διαλέξτε ένα άτομο που ήταν στοργικό μαζί σας ενόσω ήσασταν φροντιστής και τηλεφωνήστε του να το ευχαριστήσετε
Προτείνετε να μαζευτεί όλη η οικογένεια
Προσπαθήστε να συμμετέχετε σε μια καινούρια ομάδα, σε κάτι που σας ενδιαφέρει κι όπου μπορείτε να γνωρίσετε καινούριους ανθρώπους (κοινωνική λέσχη, ομάδα εθελοντών, ομάδα μαγειρικής, κηπουρικής, ποδηλασίας ή περιπάτου)
Ρίξτε μια ματιά για να δείτε τι εκδηλώσεις γίνονται στην περιοχή σας που θα μπορούσατε να πάτε

Η επαγγελματική μου ευημερία

Δείτε αν υπάρχουν ευκαιρίες να συμμετέχετε σε μία επιτροπή ή να γίνετε εθελοντής
Εγγραφείτε σ' ένα σύντομο εκπαιδευτικό πρόγραμμα
Μάθετε για μαθήματα ή ομάδες οποιουδήποτε ενδιαφέροντος ή χόμπι που θα θέλατε να ακολουθήσετε
Πάρτε τηλέφωνο τον εργοδότη σας και συζητήστε τις επιλογές σας για την επιστροφή στην εργασία
Χρησιμοποιήστε την παραπάνω λίστα ελέγχου για να κάνετε ένα σχέδιο για τον εαυτό σας για τις επόμενες εβδομάδες που θα σας βοηθήσει να φροντίσετε τον εαυτό σας, να παραμείνετε υγιείς, να συνδεθείτε κοινωνικά και να εξερευνήσετε νέα ενδιαφέροντα.

Αν τα πράγματα δεν βελτιώνονται

Μην περιμένετε ότι η ζωή θα επιστρέψει ακριβώς όπως ήταν πριν τη φροντίδα. Τα πράγματα έχουν αλλάξει. Εσείς έχετε αλλάξει. Θα πρέπει ωστόσο να αισθάνεστε ότι κινείστε προς το μέλλον και κάνετε μικρά βήματα προκειμένου να δημιουργήσετε ένα μέλλον για τον εαυτό σας.

Εάν έχουν περάσει πολλοί μήνες από τον θάνατο του συντρόφου, συγγενή ή φίλου σας και δεν νιώθετε ότι προχωράτε με κανέναν τρόπο, επικοινωνήστε με το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας. Μερικά άτομα διαμορφώνουν μια πιο περίπλοκη μορφή θλίψης που χρειάζεται εξειδικευμένη υποστήριξη. Διαβάστε το ενημερωτικό φυλλάδιο με τις πληροφορίες και τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας στην Carer Library (Βιβλιοθήκη του Φροντιστή).

Η CarerHelp είναι εδώ όταν τη χρειάζεστε.

www.carerhelp.com.au

