



[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)

Italian | Italiano

## Suggerimenti per aiutarti a stare bene

### Mangia in modo sano e nutriente

- Prova a fare uno spuntino facile e veloce mangiando frutta fresca o verdure a pezzi.
- Usa cibi già preparati o surgelati se non hai tempo per cucinare. Leggi l'elenco degli ingredienti sulla confezione e scegli alimenti con più verdure e proteine e con pochi grassi o zuccheri.
- Se ti offrono di portarti da mangiare a casa, accetta. Gli altri sono contenti di poter aiutare, e tu ti togli un po' di peso.
- Cerca di non bere troppo caffè e alcolici e di non fumare troppo. Se non riesci ad andare avanti psicologicamente non cercare di stare meglio mangiando, bevendo o usando sostanze: parla sempre con un medico per farti aiutare.

- Se non hai tempo per andare a fare la spesa, ordinala online e fattela portare a casa.

### Cerca di dormire abbastanza

- Dormi un po' ogni tanto durante il giorno se non dormi abbastanza la notte. Dormi quando la persona di cui ti prendi cura sta dormendo.
- Lascia che gli amici/le amiche o la famiglia si prendano cura della persona per una notte così da permettere a te di dormire: magari potrebbe aiutarti usare un video monitor.
- Prova a usare i servizi di sollievo se non riesci a dormire abbastanza.
- Non prendere decisioni importanti quando sei stanco/a.
- Se non riesci a dormire perché sei preoccupato/a o sconvolto/a, parlane con il tuo medico.



CarerHelp is funded by the Australian Government Department of Health and Aged Care

## Fai i controlli medici

- Fai tutte le tue normali visite e le vaccinazioni dal tuo medico, curati le malattie così da stare meglio che puoi. Continua ad andare regolarmente dal dentista.
- Chiedi al tuo medico di farti una visita per vedere come stai dal punto di vista emotivo, oppure, se pensi di averne bisogno, chiedi se puoi avere un piano di assistenza sanitaria mentale così puoi vedere un esperto di benessere mentale.
- Parla delle tue preoccupazioni con qualcuno di cui ti fidi, ad esempio il tuo medico di famiglia. Le persone che si prendono cura di qualcuno che è in fine vita spesso si sentono stressate, ansiose o depresse e possono provare un senso di lutto anche prima che la persona sia morta. Questo è assolutamente normale, però ci sono anche cose che possono aiutarti a farti sentire meglio

## Fai attività fisica

- Fai una passeggiata o un giro in bicicletta.
- Iscriviti a un corso di ginnastica.
- Fai esercizi a casa, prova yoga, stretching o pilates.

## Continua a fare le attività sociali e le cose che ti piacciono

- Prenditi dei momenti per vedere regolarmente la famiglia e gli amici.
- Fai cose rilassanti a casa. Ad esempio puoi leggere, giocare a carte o a giochi da tavolo, ascoltare audiolibri o podcast, guardare la TV o i tuoi film preferiti, lavorare a maglia o cucinare.

- Tieni i contatti con la famiglia tramite social media, telefonate o videochiamate.
- Partecipa a eventi della comunità e a incontri sociali.
- Fatti fare un massaggio. Puoi andare da un/una massaggiatore/trice, oppure usare uno dei servizi che fa venire un/una massaggiatore/trice a casa.

## Non fare tutto da solo/a

- Chiedi ad amici/che, familiari o vicini di stare con la persona di cui ti prendi cura mentre tu esci.
- Se uscire è difficile, chiedi ad amici/che o familiari se possono portare qualcosa di cucinato a casa tua per mangiarlo insieme.
- Parla con amici/che e familiari di come stai, delle tue preoccupazioni e di quello che ti serve.
- Quando le persone offrono di aiutarti, fatti aiutare. Fai un elenco delle cose che le persone possono fare per aiutarti così che quando qualcuno ti chiede se hai bisogno di aiuto, tu puoi dirglielo. Alcune cose che gli altri possono fare per aiutarti: giardinaggio, cucinare, stare con la persona mentre esci e fare la spesa.

## Impara a dire di no, e non aspettarti troppo da te stesso/a

- Di no alle cose che non puoi o non vuoi fare. Adesso hai abbastanza cose a cui pensare, non aggiungerti altro carico.
- Devi essere gentile con te stesso/a. Accetta il fatto che adesso forse non potrai più fare tutte le cose che facevi prima. Ad esempio, la pulizia

settimanale della casa si può fare ogni quindici giorni. Non preoccuparti se l'erba del giardino è un po' cresciuta.

- Non preoccuparti se alcune faccende di casa ora vengono trascurate, l'importante è che la casa sia pulita e sicura.

### **Preoccupati prima di tutto della tua salute e del tuo benessere**

- Riconosci il fatto che la tua salute e il tuo benessere sono importanti, e dillo anche agli altri.
- Se hai problemi, se hai bisogno di aiuto o se c'è qualcosa che per te non va bene mentre assisti la persona, parlane con i medici.
- Se prenderti cura della persona a casa ti fa star male fisicamente o psicologicamente, chiedi al medico se ci sono alternative per assistere la persona da un'altra parte. Se prenderti cura della persona a casa non va bene, non vuol dire che hai sbagliato qualcosa.

**CarerHelp è qui quando ne hai bisogno.**

**[www.carerhelp.com.au](http://www.carerhelp.com.au)**

