
Οδηγός Πλάνου Φροντίδας

Για νέους περιθάλποντες ατόμων με προβλήματα υγείας

HelpCare Project

Γιώργος Παυλίδης, Γεωργία Παπαϊωάννου
Επιμέλεια: Γιώργος Παυλίδης, Φανή Σβήνιου



20-09-2017





Οδηγός Πλάνου Φροντίδας

Αυτός ο οδηγός βρίσκεται στα χέρια σας γιατί πιθανώς έχετε αναλάβει, ή είναι να αναλάβετε στο άμεσο μέλλον τον ρόλο του άτυπου φροντιστή ενός ατόμου που χρίζει μακροχρόνιας φροντίδας για λόγους υγείας. Η φροντίδα του ατόμου αυτού μπορεί να αρχίσει με, ή να περιλαμβάνει μόνο, μερικά μικρά καθημερινά καθήκοντα (πχ δουλειές του σπιτιού, μετακινήσεις) ή μπορεί να περιλαμβάνει καθολική φροντίδα (π.χ. φροντίδα ασθενούς σε κατάκλιση).

Ο ρόλος του άτυπου φροντιστή μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα στον φροντιστή και στο άτομο που φροντίζεται, ανεξάρτητα από την διάρκεια ή την έκτασή των καθηκόντων που θα αναλάβετε. Ακόμη κι αν είσαστε ο κύριος περιθάλπων του ατόμου αυτού όμως, είναι σημαντικό να θυμάστε πως δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα μόνοι/ες σας. Χρειάζεται να πάρετε βοήθεια από μέλη της οικογένειας, φίλους/ες, καθώς και επαγγελματίες υγείας. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να οργανώσετε τακτά διαλείμματα από αυτόν το ρόλο για να κάνετε άλλες δραστηριότητες που σας ευχαριστούν (πχ. κοινωνικές δραστηριότητες, γυμναστική. Εάν δεν έχετε την κατάλληλη υποστήριξη και δεν προχωρήσετε στον κατάλληλο προγραμματισμό, σύντομα θα εξαντληθείτε, που σημαίνει πως ούτως η άλλως δεν θα είστε σε θέση να φροντίζετε το άτομο που αναλάβατε αποτελεσματικά (δείτε 4 συμβουλές για νέους άτυπους περιθάλποντες του HelpCare project).

Ο όρος άτυπος περιθάλπων μπορεί να αναφέρεται στον/στην σύζυγο ή σε κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας, ή σε κάποιο άτομο που φροντίζει άτυπα ένα άτομο που ασθενεί. Αυτός ο οδηγός για τον σχεδιασμό ενός πλάνου φροντίδας θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τις ανάγκες του ατόμου που φροντίζετε. Αφιερώστε χρόνο για να καταγράψετε τις πληροφορίες και τις ενέργειες που πρέπει να γίνουν για την φροντίδα του ατόμου αυτού, και θέστε ρεαλιστικούς στόχους για το τι μπορείτε να αναλάβετε εσείς. Οι υπόλοιπες δραστηριότητες είναι αυτές για τις οποίες πρέπει να ζητήσετε βοήθεια για να πραγματοποιηθούν. Ο οδηγός αυτός θα σας βοηθήσει να ζητήσετε βοήθεια με μεγαλύτερη ακρίβεια και να γίνεται πιο κατανοητός σε αυτούς που θα αποταθείτε.



Συμπληρώνοντας το πλάνο φροντίδας, μπορεί να νιώσετε πως δεν μπορείτε να οργανώσετε και να χειριστείτε την φροντίδα του ασθενή σας αποτελεσματικά. Μην ανησυχείτε για αυτό: είναι μια ένδειξη του ότι πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματίες τις υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς ή μέλη ΜΚΟ για να σας λύσουν τις απορίες σας. Μην διστάσετε να μοιραστείτε το πλάνο φροντίδας μαζί τους και να ζητήστε την συμβολή τους για την καλύτερη διεκπεραίωσή του. Μην διστάσετε να ρωτήσετε ένα άτομο ή κάποιον επαγγελματία της υγείας που εμπιστεύεστε ή έναν κοινωνικό λειτουργό για την βιωσιμότητα του πλάνου φροντίδας που δημιουργήσατε. Όπου είναι δυνατό, ο/η το άτομο που φροντίζετε πρέπει να έχει ενεργή συμμετοχή στην σύνταξη του πλάνου φροντίδας του/της. Αν η νοητική κατάσταση του/της ασθενούς το επιτρέπει, πρέπει να εξασφαλίσετε την συγκατάθεση του/της πριν μοιραστείτε τις πληροφορίες του πλάνου φροντίδας με οποιαδήποτε άλλον/η, συμπεριλαμβανομένων των επαγγελματιών υγείας και φροντίδας (συμβουλευτείτε τον Οδηγό Επικοινωνίας του HelpCare project).

Στην αρχή, το πλάνο φροντίδας μπορεί να μην βγάζει νόημα για σας, γιατί δεν έχετε κάποια προηγούμενη εμπειρία στην παροχή μακροχρόνιας φροντίδας. Μην ανησυχείτε για αυτό: έτσι και αλλιώς το πλάνο φροντίδας είναι κάτι που θα πρέπει να αναθεωρείται σε τακτικά χρονικά διαστήματα, και με τον χρόνο θα αποκτάτε περισσότερη γνώση και εμπειρία στον τομέα αυτό. Με το καιρό επίσης θα διαμορφώσετε το πλάνο φροντίδας σύμφωνα με τις δικές σας ανάγκες και τις ανάγκες φροντίδας του ατόμου που φροντίζετε, επεμβαίνοντας σε αυτό το κείμενο ηλεκτρονικά, η φτιάχνοντας ένα δικό σας από την αρχή. Μπορεί για παράδειγμα να αφαιρέσετε κάποιες ανάγκες φροντίδας, να εισάγετε κάποιες άλλες, ή να είστε πιο αναλυτικοί για κάποιες ή όλες. Οι κύριες αρχές που διέπουν όμως την σύνταξη και τον σχεδιασμό ενός πλάνου φροντίδας πρέπει να μείνουν αναλλοίωτες. Ευχόμαστε ο οδηγός αυτός και το πλάνο φροντίδας να σας φανούν χρήσιμα εργαλεία ώστε να στηρίξουν στην οργάνωση του σημαντικού έργου της παροχής μακροχρόνιας φροντίδας σε άτυπο επίπεδο που έχετε αναλάβει: είναι άλλωστε από τα πιο ευγενή πράγματα που μπορεί να κάνεις κάποιος για τον συνάνθρωπό του, ή για το άτομο που αγαπάει. Για περισσότερες πληροφορίες και για μεγαλύτερη διευκόλυνση στην αναγνώριση των αναγκών φροντίδας και τη δημιουργία ενός πλάνου φροντίδας, δείτε τους οδηγούς «Συμβουλές καθημερινής φροντίδας φροντιστών ασθενών με νόσο Alzheimer», «Συμβουλές φροντιστών ασθενών με



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



νόσο Alzheimer για ασφάλεια μέσα και έξω από το σπίτι» και «Βοηθός για πλάνο φροντίδας» που είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα του προγράμματος HelpCare project.



Σχεδιασμός Πλάνου Φροντίδας

Όνομα ασθενούς: _____

Όνομα φροντιστή: _____

Διάγνωση: _____

Ημερομηνία Τελευταίας Αναθεώρησης: _____



1. Πληροφορίες που αφορούν εσάς ως άτυπο φροντιστή

1. Εσείς και το άτομο που φροντίζετε ζείτε στην ίδια κατοικία; Ναι Όχι

Εάν όχι, ζείτε στην ίδια : Γειτονιά Πόλη Γεωγραφικό Διαμέρισμα Χώρα

2. Εργάζεστε; (η ερώτηση δεν αναφέρεται στον ρόλο σας ως άτυπου φροντιστή) Ναι Όχι

2.1 Αν ναι, πόσες ώρες τη βδομάδα εργάζεστε: _____

3. Έχετε παιδιά κάτω των 18 ετών, ή φροντίζετε για κάποιο άλλο άτομο με προβλήματα υγείας ή αναπηρία; Ναι Όχι

3.1 Αν ναι, πόσες ώρες την εβδομάδα αφιερώνετε για την φροντίδα των άλλων ατόμων ;

4. Έχετε προβλήματα υγείας που μπορεί να επηρεάζουν την φροντίδα που παρέχετε;
 Ναι Όχι

Εάν ναι, είναι εξαιτίας: Αρθρίτιδας Άσθματος

(μπορείτε να αναφέρετε περισσότερα από ένα) Προβλήματα μέσης Διαβήτης

Άλλο _____



2. Πληροφορίες για τις Ανάγκες Φροντίδας

Παρακάτω είναι μια λίστα με διάφορες ενέργειες στις οποίες μπορεί να χρειαστεί βοήθεια το πρόσωπο που φροντίζετε. Σημειώστε για πια από τα παρακάτω χρειάζεται βοήθεια το άτομο που φροντίζετε και πόσες ώρες βοήθειας εκτιμάτε πως θα χρειαστεί για κάθε ένα από αυτά

Ενέργειες	Χρειάζεται βοήθεια	Ώρες την εβδομάδα
Ψώνια	<input type="checkbox"/>	
Φύλαξη/παρέα	<input type="checkbox"/>	
Δουλειές του σπιτιού	<input type="checkbox"/>	
Διαχείριση οικονομικών	<input type="checkbox"/>	
Μπάνιο	<input type="checkbox"/>	
Ένδυση	<input type="checkbox"/>	
Φαγητό	<input type="checkbox"/>	
Προσωπική Υγιεινή	<input type="checkbox"/>	
Χτένισμα/ξύρισμα	<input type="checkbox"/>	
Επίσκεψη στην τουαλέτα	<input type="checkbox"/>	
Μετακίνηση (στην κλίνη)	<input type="checkbox"/>	
Μετακίνηση (στο δωμάτιο)	<input type="checkbox"/>	
Κινητικότητα (βάδισμα)	<input type="checkbox"/>	
Διαχείριση φαρμάκων	<input type="checkbox"/>	
Διαχείριση συμπτωμάτων	<input type="checkbox"/>	
Διαχείριση ιατρικού εξοπλισμού	<input type="checkbox"/>	
Προγραμματισμός και έλεγχος φροντίδας	<input type="checkbox"/>	
Οργάνωση και διατήρηση ραντεβού	<input type="checkbox"/>	
Οδήγηση ή βοήθεια στις μετακινήσεις	<input type="checkbox"/>	
Κοινωνικοποίηση/ψυχαγωγικές δραστηριότητες	<input type="checkbox"/>	

5. Πόσες ώρες φροντίδας την εβδομάδα συνολικά εκτιμάται ότι χρειάζεται το άτομο που βοηθάτε; _____



3. Πληροφορίες για τη βοήθεια που μπορείτε να παρέχετε

Για κάθε ενέργεια επιλέξτε μια από τις 3 επιλογές: *Είμαι σε θέση να βοηθήσω χωρίς κάποια εκπαίδευση*, *Είμαι σε θέση να βοηθήσω αφού λάβω κάποια εκπαίδευση* ή *Δεν είμαι σε θέση να βοηθήσω*.

Ενέργειες	Είμαι σε θέση να βοηθήσω χωρίς κάποια εκπαίδευση	Είμαι σε θέση να βοηθήσω αφού λάβω κάποια εκπαίδευση	Δεν είμαι σε θέση να βοηθήσω
Ψώνια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Φύλαξη/παρέα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δουλειές του σπιτιού	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Διαχείριση οικονομικών	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μπάνιο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ένδυση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Φαγητό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Προσωπική Υγιεινή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Χτένισμα/ξύρισμα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Επίσκεψη στην τουαλέτα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μετακίνηση (στην κλίνη)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μετακίνηση (στο δωμάτιο)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κινητικότητα (βάδισμα)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Διαχείριση φαρμάκων	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Διαχείριση συμπτωμάτων	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Διαχείριση ιατρικού εξοπλισμού	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Προγραμματισμός και έλεγχος φροντίδας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Οργάνωση και διατήρηση ραντεβού	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Οδήγηση ή βοήθεια στις μετακινήσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κοινωνικοποίηση/ψυχαγωγικές δραστηριότητες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Πόσες ώρες την εβδομάδα συνολικά μπορείτε να αφιερώσετε για την φροντίδα του ατόμου που βοηθάτε ; _____

4. Πληροφορίες για την συμβολή άλλων άτυπων φροντιστών

Κάποια μέλη της οικογένειας ή φίλοι μπορεί να είναι σε θέση να βοηθήσουν στην φροντίδα του ατόμου που αναλάβατε. Παρακάτω είναι μια λίστα με αυτά που μπορεί να καλυφθούν από άλλους άτυπους περιθάλποντες. Εάν δεν υπάρχουν άλλοι άτυποι περιθάλποντες που μπορούν να συμβάλουν στην φροντίδα του ατόμου που αναλάβατε, μπορείτε παραλείψετε αυτή την λίστα και να προχωρήσετε στην επόμενη.

Ενέργειες	Ώρες την εβδομάδα	Πρόσωπο	Επιβεβαίωση Διαθεσιμότητας
Ψώνια			<input type="checkbox"/>
Φύλαξη/παρέα			<input type="checkbox"/>
Δουλειές του σπιτιού			<input type="checkbox"/>
Διαχείριση οικονομικών			<input type="checkbox"/>
Μπάνιο			<input type="checkbox"/>
Ένδυση			<input type="checkbox"/>
Φαγητό			<input type="checkbox"/>
Προσωπική Υγιεινή			<input type="checkbox"/>
Χτένισμα/ξύρισμα			<input type="checkbox"/>
Επίσκεψη στην τουαλέτα			<input type="checkbox"/>
Μετακίνηση (στην κλίνη)			<input type="checkbox"/>
Μετακίνηση (στο δωμάτιο)			<input type="checkbox"/>
Κινητικότητα (βάδισμα)			<input type="checkbox"/>
Διαχείριση φαρμάκων			<input type="checkbox"/>
Διαχείριση συμπτωμάτων			<input type="checkbox"/>
Διαχείριση ιατρικού εξοπλισμού			<input type="checkbox"/>
Προγραμματισμός και έλεγχος φροντίδας			<input type="checkbox"/>
Οργάνωση και διατήρηση ραντεβού			<input type="checkbox"/>
Οδήγηση ή βοήθεια στις μετακινήσεις			<input type="checkbox"/>
Κοινωνικοποίηση/ψυχαγωγικές δραστηριότητες			<input type="checkbox"/>

7. Πόσες ώρες την εβδομάδα συνολικά μπορούν να αφιερώσουν τα μέλη της οικογένειας ή οι φίλοι του ατόμου που φροντίζετε; _____

8. Τα άτομα αυτά κατοικούν στην ίδια: Κατοικία Γειτονιά Πόλη
 Γεωγραφικό Διαμέρισμα Χώρα



5. Πληροφορίες για την συμβολή των κοινωνικών υπηρεσιών

Αναφέρετε εάν το άτομο που φροντίζετε δέχεται βοήθεια στο σπίτι από οποιαδήποτε άλλη κοινωνική ή ιδιωτική υπηρεσία.

Ενέργειες	Ώρες την εβδομάδα	Οργανισμός	Επιβεβαίωση Διαθεσιμότητας
Ψώνια			<input type="checkbox"/>
Φύλαξη/παρέα			<input type="checkbox"/>
Δουλειές του σπιτιού			<input type="checkbox"/>
Διαχείριση οικονομικών			<input type="checkbox"/>
Μπάνιο			<input type="checkbox"/>
Ένδυση			<input type="checkbox"/>
Φαγητό			<input type="checkbox"/>
Προσωπική Υγιεινή			<input type="checkbox"/>
Χτένισμα/ξύρισμα			<input type="checkbox"/>
Επίσκεψη στην τουαλέτα			<input type="checkbox"/>
Μετακίνηση (στην κλίνη)			<input type="checkbox"/>
Μετακίνηση (στο δωμάτιο)			<input type="checkbox"/>
Κινητικότητα (βάδισμα)			<input type="checkbox"/>
Διαχείριση φαρμάκων			<input type="checkbox"/>
Διαχείριση συμπτωμάτων			<input type="checkbox"/>
Διαχείριση ιατρικού εξοπλισμού			<input type="checkbox"/>
Προγραμματισμός και έλεγχος φροντίδας			<input type="checkbox"/>
Οργάνωση και διατήρηση ραντεβού			<input type="checkbox"/>
Οδήγηση ή βοήθεια στις μετακινήσεις			<input type="checkbox"/>
Κοινωνικοποίηση/ψυχαγωγικές δραστηριότητες			<input type="checkbox"/>

8. Πόσες ώρες την εβδομάδα συνολικά μπορούν να καλύψουν οι κοινωνικές ή ιδιωτικές υπηρεσίες για την φροντίδα του ατόμου που βοηθάτε; _____



8. ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Καταγράψτε εδώ με μεγάλα και ευδιάκριτα γράμματα (κατά προτίμηση με κάποιο μαρκαδόρο έντονου χρώματος) με ποιες υπηρεσίες ή με ποια πρόσωπα μπορείτε να επικοινωνήσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, πχ σε περίπτωση ραγδαίας επιδείνωσης της υγείας του προσώπου που φροντίζετε ή της δικιάς σας υγείας. Το τηλέφωνο του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ) είναι το **166**

Οργανισμός ή άτομο επικοινωνίας

Τηλέφωνο

Οργανισμός ή άτομο επικοινωνίας

Τηλέφωνο





9. Πληροφορίες για τους επαγγελματίες υγείας που εμπλέκονται στην φροντίδα του/της ασθενούς

Το να έχετε καταγραμμένους όλους τους επαγγελματίες υγείας που εμπλέκονται στην θεραπεία και την νοσηλεία του ατόμου που φροντίζετε θα σας φανεί χρήσιμο σε περίπτωση που τους αναζητήσετε για κάτι που σας απασχολεί, ή για να κανονίσετε το επόμενο ραντεβού μαζί του.

Όνομα	Ρόλος/Ιδιότητα	Τηλέφωνο	Άλλες πληροφορίες



10. Πληροφορίες για την φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνει ο/η ασθενής

Η διαχείριση και παρακολούθηση της φαρμακευτικής αγωγής μπορεί να σας φανεί δύσκολη κάποιες στιγμές. Ο παρακάτω πίνακας θα σας βοηθήσει να την οργανώσετε καλύτερα και να μοιραστείτε αποτελεσματικότερα τις πληροφορίες για την φαρμακευτική αγωγή του ατόμου που φροντίζετε με το νοσηλευτικό προσωπικό, τους περιθάλποντες και τους γιατρούς που έχουν αναλάβει την νοσηλεία του/της . Είναι σημαντικό να θυμάστε πως:

1. Θα πρέπει να ελέγχετε για την τυχόν αλλεργικές αντιδράσεις από την λήψη φαρμάκων
2. Θα πρέπει να επαγρυπνείτε για τυχόν αλληλεπιδράσεις μεταξύ των φαρμάκων
3. Να χορηγείτε την φαρμακευτική αγωγή ακολουθώντας αυστηρά τις οδηγίες του γιατρού, ακόμα και αυτά αν είναι μη φαρμακευτικά προϊόντα όπως βιταμίνες, συμπληρώματα, βότανα κτλ.

Σκεύασμα	Δοσολογία	Πότε	Τρόπος χορήγησης	Λόγος χορήγησης	Παρατηρήσεις



11. Αξιολόγηση του Πλάνου Φροντίδας

Έχοντας συμπληρώσει όλες τις πληροφορίες που σας ζητήθηκαν στις προηγούμενες σελίδες, έχετε μια γενική εικόνα για το τι χρειάζεται για την φροντίδα του προσώπου που αναλάβατε να βοηθήσετε. Ο ρόλος του άτυπου φροντιστή έχει μεγάλες ευθύνες και μερικές φορές μπορεί να ανησυχείτε για διάφορα θέματα. Απαντώντας τις παρακάτω ερωτήσεις θα σας βοηθήσει να δώσετε χρήσιμες απαντήσεις στα ερωτήματά σας αυτά. Σας προτρέπουμε να συμβουλευτείτε και να μοιραστείτε αυτό το πλάνο με το άτομο που φροντίζετε (αν αυτό είναι δυνατό), ή με ένα άτομο, επαγγελματία της υγείας, ή κοινωνικό λειτουργό που εμπιστεύεστε (με την συναίνεση του ατόμου που φροντίζετε αν αυτό είναι δυνατό).

1. Έχουν καλυφθεί όλες οι ανάγκες φροντίδας; Ναι Όχι

Για να απαντήσετε σε αυτή την ερώτηση, μπορείτε να συμβουλευτείτε στον πίνακα 2 (σελ. 7) τις ενέργειες στις οποίες το άτομο που φροντίζετε χρειάζεται βοήθεια, και να τον αντιστοιχήσετε με τους πίνακες 3, 4, και 5 στις επόμενες σελίδες για να δείτε αν όλες οι ανάγκες φροντίδας έχουν καλυφθεί μέσω του πλάνου φροντίδας που κάνατε. Αναφέρετε παρακάτω ποιες ανάγκες φροντίδας δεν έχουν καλυφθεί

1.

2.

3.

4.

5.

2. Έχουν καλυφθεί όλες οι ώρες φροντίδας; Ναι Όχι

Για να απαντήσετε σε αυτή την ερώτηση, μπορείτε να συμβουλευτείτε την απάντησή σας στην ερώτηση 5 (σελ. 7) για τις ώρες που απαιτούνται για την φροντίδα του ατόμου που αναλάβατε να φροντίσετε, και να αφαιρέσετε από τον αριθμό αυτό τις αντίστοιχες απαντήσεις σας στις ερωτήσεις 6, 7, και 8 στις επόμενες σελίδες του πλάνου φροντίδας. Αναφέρετε παρακάτω για ποιες ανάγκες φροντίδας δεν έχουν καλυφθεί οι ώρες που προβλέπονται.



1.

2.

3.

4.

5.

3. Είναι το πλάνο φροντίδας ρεαλιστικό; Ναι Όχι

Αυτή είναι μια ερώτηση που θα ήταν χρήσιμο να μην απαντήσετε μόνοι σας, αλλά να συμβουλευτείτε και ένα άτομο, επαγγελματία της υγείας, ή κοινωνικό λειτουργό που εμπιστεύεστε. Για να απαντήσετε σε αυτήν την ερώτηση, θα πρέπει να αναλογιστείτε μεταξύ άλλων

- ✓ Είναι εφικτό να αφιερώσετε τις ώρες που αναφέρατε ότι μπορείτε να διαθέσετε (ερώτηση 6), αναλογιζόμενοι την γεωγραφική απόστασή σας από το άτομο που βοηθάτε (ερώτηση 1), τις ώρες που δουλεύετε (ερώτηση 2.1), τις ώρες που αφιερώνετε για να φροντίζετε άλλα άτομα (ερώτηση 3.1), και των προβλημάτων υγείας που αντιμετωπίζετε; (ερώτηση 4).
- ✓ Ποιες είναι οι εκπαιδευτικές σας ανάγκες ώστε να παρέχετε αποτελεσματικά φροντίδα; Πως θα τις καλύψετε; Αναφέρετε παρακάτω τους τομείς που χρειάζεστε εκπαίδευση
- ✓ Είναι εφικτό να αφιερώσουν τα άτομα που αναφέρατε ότι μπορούν να συνεισφέρουν τις ώρες που υπολογίζετε (ερώτηση 7), αναλογιζόμενοι την γεωγραφική τους απόστασή σας από το άτομο που βοηθάτε (ερώτηση 8); Έχουν επιβεβαιώσει την διαθεσιμότητά τους;
- ✓ Έχετε επιβεβαιώσει πως οι κοινωνικές ή άλλες ιδιωτικές υπηρεσίες καλύπτουν τις ανάγκες φροντίδας που αναφέρετε; Το χρηματικό κόστος φροντίδας που θα αναλάβει το άτομο που φροντίζετε, είναι βιώσιμο σε βάθος χρόνου;
- ✓ Οι αλλαγές που προτείνετε να γίνουν στην οικία του ατόμου που φροντίζετε είναι ρεαλιστικές και μέσα στις δυνατότητές του/της;



- ✓ Έχετε οργανώσει τακτά διαλείμματα από το ρόλο του φροντιστή για να κάνετε άλλες δραστηριότητες;
- ✓ Έχετε οργανώσει το πρόγραμμά σας σωστά, ώστε να εξασφαλίσετε την απαραίτητη ξεκούραση, σωστή διατροφή, γυμναστική, και κοινωνικοποίηση;

Αναφέρετε παρακάτω για ποια από τα παραπάνω ανησυχείτε ή δεν βρίσκετε πως έχουν καλυφθεί σε ικανοποιητικό βαθμό

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4. Δηλώστε επίσης για τα παρακάτω, εάν είστε ικανοποιημένος/η Ναι Όχι

- ✓ Έχετε πλήρη γνώση των επαγγελματιών υγείας που εμπλέκονται στην θεραπεία και νοσηλεία του ατόμου που φροντίζετε;
- ✓ Έχετε πλήρη γνώση της φαρμακευτικής αγωγής του ατόμου που φροντίζετε και πως να την ελέγξετε ή να την διαχειριστείτε; Ναι Όχι
- ✓ Έχετε την αίσθηση πως ξέρετε σε ποιον θα αποταθείτε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

Αναφέρετε παρακάτω για ποια από τα παραπάνω ανησυχείτε ή δεν βρίσκετε πως έχουν καλυφθεί σε ικανοποιητικό βαθμό

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Πέρα από το πλάνο φροντίδας

Ο σχεδιασμός αυτού του πλάνου φροντίδας εξέτασε κυρίως τα πρακτικά θέματα που μπορεί να αντιμετωπίσετε στη διάρκεια της παροχής φροντίδας. Η παροχή φροντίδας όμως είναι μια βαθιά ανθρώπινη πράξη και για αυτό και η προσέγγιση μας σε αυτή πρέπει να είναι ανθρωποκεντρική. Παρακάτω είναι κάποια πράγματα που μπορεί να σας απασχολούν ή να σας απασχολήσουν στο μέλλον. Σας προτρέπουμε να συζητήσετε αυτά τα θέματα, όπως και όσα θέματα αναδύονται κατά την διάρκεια της παροχής φροντίδας, με επαγγελματίες της υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς ή μέλη ΜΚΟ για να λύσουν τις απορίες σας ή για να σας βοηθήσουν.

12. Τέσσερις (4) συμβουλές για νέους άτυπους περιθάλποντες

1. Αποδεχτείτε τα συναισθήματα σας

Το να φροντίζετε κάποιον προξενεί κυρίως συναισθήματα θυμού, φόβου, απέχθειας, ενοχής, ανικανότητας και πένθους. Επειδή έχετε αυτά τα συναισθήματα, δεν σημαίνει ότι δεν αγαπάτε το μέλος της οικογένειάς σας - απλά σημαίνει ότι είσαστε άνθρωπος.

Τι μπορεί να νιώσετε ως άτυποι περιθάλποντες συγγενικού προσώπου

- Άγχος και ανησυχία: Μπορεί να ανησυχείτε για το πώς θα διαχειριστείτε τις νέες ευθύνες που προέκυψαν και τι θα συμβεί στην οικογένειά σας εάν συμβεί κάτι σε εσάς. Μπορεί επίσης να φοβάστε για το τι θα συμβεί στο μέλλον με την εξέλιξη της νόσου του αγαπημένου σας προσώπου.
- Θυμός ή απέχθεια: Μπορεί να αισθάνεστε θυμωμένοι ή απεχθείς απέναντι στο πρόσωπο το οποίο φροντίζετε ακόμη κι αν αυτό δεν είναι λογικό. Επίσης μπορεί να είστε θυμωμένοι προς όλο τον κόσμο γενικά ή να είστε μνησικάκοι απέναντι σε άλλους φίλους ή μέλη της οικογένειάς που δεν έχουν τις δικές σας ευθύνες.



- Ενοχή: Μπορεί να αισθάνεστε ένοχοι που δεν είστε καλύτεροι περιθάλποντες, δεν έχετε περισσότερη υπομονή, δεν έχετε αποδεχτεί την κατάσταση αλλά δεν είστε σε θέση να κάνετε περισσότερα.
- Πένθος: Υπάρχουν πολλές απώλειες που ακολουθούν έναν φροντιστή. Γίνονται θυσίες για το μέλλον, όνειρα και σχέδια μπαίνουν στην άκρη θέτοντας σε προτεραιότητα το άτομο που είναι άρρωστο. Εάν το συγγενικό πρόσωπο πάσχει από ανίατη ασθένεια, τότε ο περιθάλπων έχει να αντιμετωπίσει και την απώλεια του.

Για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας είναι σημαντικό να μιλήσετε για αυτά. Μην τα κρατάτε μέσα σας αλλά βρείτε έναν άνθρωπο που εμπιστεύεστε να ανοιχτείτε, για παράδειγμα:

- ✚ Ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο που θα ακούσει ότι έχετε να πείτε χωρίς να σας κρίνει
- ✚ Ένα μέλος θρησκευτικής οργάνωσης όπως πχ. το ιερέα της ενορίας σας
- ✚ Ψυχολόγο ή ψυχοθεραπευτή
- ✚ Οργανισμούς που απευθύνονται συγκεκριμένα στην ασθένεια που έχει ο συγγενής σας

2. Μην προσπαθείτε να τα κάνετε όλα

Ακόμη κι αν είσαστε ο κύριος περιθάλπων της οικογένειας, δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα μόνοι σας, ειδικά αν παρέχετε εξ' αποστάσεως φροντίδα. Χρειάζεται να πάρετε βοήθεια από φίλους, αδέρφια και άλλα μέλη της οικογένειας καθώς και επαγγελματίες υγείας. Εάν δεν έχετε την υποστήριξη κάποιου, σύντομα θα εξαντληθείτε. Προτού ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να κατανοήσετε τις ανάγκες του ασθενή. Αφιερώστε κάποιο χρόνο για να καταγράψετε τι πρέπει να κάνετε αναλυτικά σε μια λίστα (βλέπε πλάνο φροντίδας του HelpCare) και αποφασίστε ποιες από αυτές μπορείτε να κάνετε εσείς θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους ανάλογα την διαθεσιμότητα και το ωράριο σας. Οι υπόλοιπες



δραστηριότητες είναι αυτές για τις οποίες πρέπει να ζητήσετε βοήθεια για να πραγματοποιηθούν.

Πώς ζητάτε βοήθεια από οικογένεια και φίλους;

Δεν είναι πάντα εύκολο να ζητήσετε βοήθεια ακόμη κι αν αυτή είναι αναγκαία. Ίσως φοβάστε ή ανησυχείτε ότι θα σας απορρίψουν, αλλά αν εκφράσετε με απλά λόγια τι είναι αυτό που χρειάζεστε, μπορεί να σας εκπλήξει η προθυμία των ατόμων γύρω σας να σας διευκολύνουν. Πολλές φορές οικογένεια και φίλοι θέλουν να βοηθήσουν αλλά δεν ξέρουν πως. Κάντε το πιο εύκολο για αυτούς:

- ✚ Προγραμματίστε μια συνάντηση ώστε να έχετε αρκετό χρόνο να μιλήσετε στα άτομα που θέλετε να αποταθείτε για βοήθεια.
- ✚ Συζητήστε για τις ανάγκες που καταγράψατε (βλέπε πλάνο φροντίδας του HelpCare).
- ✚ Προτείνετε το που θα μπορούσαν να βοηθήσουν και ποιος θα ήταν ο ρόλος τους.
- ✚ Εξηγήστε τι θα ήταν εξυπηρετικό για εσάς και τον ασθενή
- ✚ Αν οι προτάσεις σας δεν είναι εφικτές για αυτούς, ρωτήστε τους αν θα ήθελαν να βοηθήσουν με κάποιον άλλον τρόπο.

3. Καλύψτε τις δικές σας ανάγκες

Όταν γίνεται σωστά, το να φροντίζετε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να φέρει ευχαρίστηση και στους δυο, δηλαδή στον φροντιστή και στο άτομο που λαμβάνει τη φροντίδα. Η ψυχραιμία, η ξεκούραση και η διατήρηση ελεύθερου χρόνου καθημερινά μπορούν να βοηθήσουν ώστε να δεθείτε με το άτομο που φροντίζετε, να μειώσουν το στρες και να βοηθήσουν στην διατήρηση ή βελτίωση της ατομικής σας υγείας.

Μια τεχνική για να διαπιστώσετε πως ίσως αμελείτε τον εαυτό σας σε βαθμό που είναι ανησυχητικός είναι η ακόλουθη. Ακόμη κι αν το άτομο το οποίο φροντίζετε δεν μπορεί να μιλήσει, εστιάστε την προσοχή σας για ένα μικρό χρονικό διάστημα πάνω του. Αποφύγετε παράγοντες που μπορεί να σας αποσπούν την προσοχή εκείνη στην στιγμή, όπως η



τηλεόραση ή το κινητό, και διατηρήστε οπτική επαφή μαζί του, κρατήστε το χέρι του ή χαϊδέψτε το πρόσωπο του, μιλήστε του με ήρεμο τόνο. Εάν παρατηρήσετε ότι αδυνατείτε να το κάνετε αυτό, ότι είσαστε αφηρημένοι, κουρασμένοι ή φορτισμένοι κατά την διαδικασία αυτή και σκέφτεστε τις απαιτήσεις της καθημερινότητας που αφορούν τη φροντίδα του, τότε πρέπει να δράσετε. Είναι σημαντικό να μην ξεχνάτε και τις δικές σας ανάγκες: οι περιθάλποντες χρειάζονται και εκείνοι φροντίδα.

Συναισθηματικές ανάγκες

- ✓ Πάρτε τον χρόνο σας να χαλαρώσετε καθημερινά, κάτι που θα σας βοηθήσει να ρυθμίσετε το στρες σας όταν νιώθετε καταβεβλημένοι. Ένας τρόπος για να επιτευχθεί αυτό είναι ο προγραμματισμός τακτικών διαλειμμάτων από τις υποχρεώσεις σας που απορρέουν από την φροντίδα που αναλάβετε. Κάνετε μικρά συχνά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της παροχής φροντίδας αλλά και ένα μεγάλο διάλειμμα τουλάχιστον μια φορά τη βδομάδα.
- ✓ Μιλήστε με κάποιον που μπορεί να καταλάβει την θέση σας αλλά και τα συναισθήματα σας. Δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος από το να περάσετε λίγο χρόνο αντικριστά με κάποιον άτομο που νοιάζεται για εσάς ώστε να ανακουφιστείτε. Αυτό όμως δεν θα πρέπει να γίνεται παρουσία του ατόμου που φροντίζετε χωρίς την συμμετοχή σου στην συζήτηση, ακόμα και αν δεν είναι σε θέση να καταλάβει τα λεγόμενά σας.
- ✓ Κρατήστε ημερολόγιο. Μερικοί άνθρωποι το βρίσκουν χρήσιμο να καταγράφουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους ώστε να δουν τα πράγματα πιο ξεκάθαρα.
- ✓ Προσέχετε για σημάδια κατάθλιψης, άγχους ή εξάντλησης και αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια εάν χρειαστεί.

Κοινωνικές και ψυχαγωγικές ανάγκες

- ✓ Μείνετε κοινωνικοί. Έχετε ως προτεραιότητα το να επισκέπτεστε συχνά κόσμο. Ασχοληθείτε με τις κοντινές σας σχέσεις, μην απομονώνεστε και μην αφήνετε να σας κυριεύει το αίσθημα της μοναξιάς με έναν παθητικό τρόπο.



- ✓ Κάνετε πράγματα που απολαμβάνετε. Το γέλιο και η χαρά μπορεί να σας βοηθήσει όταν έχετε να αντιμετωπίσετε δοκιμασίες, στρες και πόνο.
- ✓ Κρατήστε ισορροπημένη τη ζωή σας. Μην σταματάτε δραστηριότητες που είναι σημαντικές για εσάς όπως η δουλειά σας ή άλλα χόμπι.

Σωματικές ανάγκες

- ✓ Κάνετε γυμναστική τακτικά. Προσπαθήστε να κάνετε τουλάχιστον 150 λεπτά εξάσκησης την εβδομάδα σε μέτρια ένταση, διαιρεμένα τουλάχιστον σε 3 φορές τη βδομάδα (πχ., 5 φορές από 30 λεπτά, ή 3 φορές από 50 λεπτά) και ποτέ διάρκειας λιγότερο των 10 λεπτών την φορά. Η γυμναστική είναι ένας καλός τρόπος να ρυθμίσετε το άγχος σας και την διάθεσή σας, να διατηρήσετε την υγεία σας, να ελέγξετε το βάρος σας και να ενισχύσετε την ενέργεια σας.
- ✓ Φάτε σωστά. Η καλή διατροφή προετοιμάζει το σώμα να αντιμετωπίσει αποτελεσματικότερα το στρες και να αντέξει τις πολυάσχολες μέρες. Διατηρήστε την ενέργεια σας και το μυαλό σας καθαρό, λαμβάνοντας θρεπτικά γεύματα συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- ✓ Αποφύγετε το αλκοόλ, το κάπνισμα και τις ναρκωτικές ουσίες (συνταγογραφούμενες ή μη). Μπορεί να είναι πειρασμός να στραφείτε στην χρήση τους για να αντέξετε συναισθηματικά και σωματικά διάφορες καταστάσεις της ζωής σας, το στρες, τη θλίψη και άλλα, αλλά μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα της φροντίδας που παρέχετε. Προτιμήστε να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα που προκύπτουν με καθαρό μυαλό.
- ✓ Κοιμηθείτε αρκετά. Βάλτε στόχο 8 ώρες συνεχούς ύπνου κάθε βράδυ, διαφορετικά τα επίπεδα ενέργειας και η παραγωγικότητα σας θα φθίνουν.
- ✓ Προσέχετε την υγεία σας. Πηγαίνετε τακτικά σε γιατρούς και κρατήστε σταθερή την αγωγή σας. Ως περιθάλπων πρέπει να διατηρήσετε δυνατοί και υγιείς.

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τον οδηγό «Συμβουλές για το stress των φροντιστών ασθενών με νόσο Alzheimer και την αντιμετώπιση του». Όσον αφορά για το κομμάτι της



βελτίωσης της επικοινωνίας του φροντιστή με το άτομο που φροντίζει, δείτε το ξεχωριστό κεφάλαιο που διαθέτουμε.

4. Εκμεταλλευτείτε τις κοινωνικές υπηρεσίες και ενημερωθείτε.

Αναζητήστε πληροφορίες από διαδικτυακό ή έντυπο υλικό

Εγχειρίδια πληροφόρησης του οικογενειακού περιβάλλοντος σχετικά με μια σειρά από ασθένειες είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο. Στην Ελλάδα υπάρχουν διάφοροι κρατικοί και μη κυβερνητικοί οργανισμοί στους οποίους μπορείτε να απευθυνθείτε. Ενδεικτικά, σας αναφέρουμε τους εξής οργανισμούς:

- Ελληνική Εταιρία Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών
- Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου Alzheimer και Συναφών Διαταραχών
- Alzheimer's Association
- ΜΚΟ Γραμμή Ζωής
- Κέντρο Ανοιχτής Προστασίας Ηλικιωμένων

Σας προτρέπουμε να συζητήσετε τα θέματα που σας απασχολούν, όπως και θέματα που αναδύονται κατά την διάρκεια της παροχής φροντίδας, με επαγγελματίες τις υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς ή μέλη ΜΚΟ για να λύσουν τις απορίες σας ή για να σας βοηθήσουν.

Κάποια από αυτά τα θέματα μπορεί να είναι:

- Τα επίπεδα στρες σας και πώς θα το αντιμετωπίσετε.
- Πώς να κάνετε ένα διάλειμμα από τις υποχρεώσεις που έχετε ως περιθάλπων.
- Τι σημαίνει η κατάσταση του ασθενή για εσάς και τους υπόλοιπους που τον/την φροντίζουν.
- Πώς να διαχειριστείτε τη φροντίδα και τη φαρμακευτική αγωγή για το συγγενικό σας πρόσωπο.
- Πώς να αντιμετωπίσετε τη συμπεριφορά του/της (όπως άρνηση στο μπάνιο ή το φαγητό)



Περιεχόμενα

Οδηγός Πλάνου Φροντίδας	2
Σχεδιασμός Πλάνου Φροντίδας	5
1. Πληροφορίες που αφορούν εσάς ως άτυπο φροντιστή	6
2. Πληροφορίες για τις Ανάγκες Φροντίδας	7
3. Πληροφορίες για τη βοήθεια που μπορείτε να παρέχετε	8
4. Πληροφορίες για την συμβολή άλλων άτυπων φροντιστών	9
5. Πληροφορίες για την συμβολή των κοινωνικών υπηρεσιών.....	10
6. Πληροφορίες για τις αλλαγές που πρέπει να γίνουν στο σπίτι	11
7. Πληροφορίες για τα διαλείμματα που θα παίρνετε.....	12
8. ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ.....	13
9. Πληροφορίες για τους επαγγελματίες υγείας που εμπλέκονται στην φροντίδα του/της ασθενούς.....	14
10. Πληροφορίες για την φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνει ο/η ασθενής.....	15
11. Αξιολόγηση του Πλάνου Φροντίδας	16
Πέρα από το πλάνο φροντίδας.....	19
12. Τέσσερις (4) συμβουλές για νέους άτυπους περιθάλποντες	19
Περιεχόμενα	26
Βιβλιογραφία	27
101 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΜΦΙΛΙΩΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ STRESS.....	28



Βιβλιογραφία

Ο οδηγός αυτός συντάχθηκε αντλώντας πληροφορίες και υιοθετώντας υλικό από:

1. Next-step-in-Care (August, 2017). Guide for Family Caregivers. Available at http://www.nextstepincare.org/Caregiver_Home/Medication_Management_Guide/
2. Template.net (August, 2017). My Health Medical Schedule Template. Available at <https://www.template.net/wordpress-galley-templates/medication-schedule-template/>
3. World Health Organization (August, 2017). Physical Activity and Older Adults. Available at: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/
4. Aged and Community Services NSW&ACT (August, 2017). Care Plan. Available at: <http://www.agedservices.asn.au/wcm/documents/ACS%20Website/Resources/Community%20Care/Resources%20Tools/Care%20Plan%20template%20A.docx>
5. Helpguide.org (August, 2017). Family Caregiving. Tips for Making Family Caregiving Easier and More Rewarding. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/family-caregiving.htm>

Το πρόγραμμα αυτό χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η δημοσίευση αυτή αντιπροσωπεύει την θέση των συντακτών της και μόνο αυτή. Η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπόλογος για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτή την δημοσίευση .



101 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΜΦΙΛΙΩΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ STRESS

Debi Lahar, 1989, The Margolec Psychogeriatric Center

1. Σηκωθείτε 15 λεπτά νωρίτερα.
2. Προγραμματίστε τις δουλειές του πρωινού την προηγούμενη νύχτα.
3. Αποφύγετε να φορέσετε στενά ρούχα.
4. Προσπαθήστε να μη βασίζεστε σε χημικά παρασκευάσματα, αλλά να παίρνετε όλα τα απαραίτητα για τον οργανισμό σας συστατικά μέσα από φυσικές τροφές.
5. Κανονίστε τα ραντεβού σας από πριν.
6. Μην βασίζεστε στη μνήμη σας...γράψτε τα κάπου για να τα θυμάστε.
7. Εξασκηθείτε για να διατηρηθείτε σε καλή φυσική κατάσταση.
8. Κάντε διπλά κλειδιά για τους χώρους της εργασίας και του σπιτιού σας.
9. Λέτε πιο συχνά «όχι».
10. Βάλτε προτεραιότητες στη ζωή σας.
11. Προσπαθήστε να μην κάνετε παρέα με απαισιόδοξα άτομα.
12. Χρησιμοποιήστε εποικοδομητικά το χρόνο σας.
13. Λιγοστέψτε την ώρα των γευμάτων σας.
14. Κάντε πάντα αντίγραφα των σημαντικών εγγράφων.
15. Προνοείστε για τις ανάγκες σας.
16. Επισκευάστε οτιδήποτε δεν δουλεύει σωστά.
17. Ζητείστε βοήθεια για τις δουλειές που δεν σας αρέσει να κάνετε.
18. Μοιράστε τις δύσκολες δουλειές σε πολλές μικρότερες.
19. Κοιτάτε τα προβλήματα ως προκλήσεις.
20. Να αντιμετωπίζετε την κάθε πρόκληση διαφορετικά, πάντα όμως με τον ίδιο ενθουσιασμό.
21. Απαλλάξτε τη ζωή σας από ανούσιες έγνοιες, προβλήματα και δραστηριότητες.
22. Χαμογελάτε.
23. Να είστε έτοιμοι κάθε στιγμή για το ενδεχόμενο βροχής.
24. Παίξτε με ένα μωρό.
25. Χαϊδέψτε ένα φιλικό σκυλί ή γάτα.
26. Δε χρειάζεται να γνωρίζετε τις απαντήσεις για όλα τα θέματα.
27. Ψάξτε για τη θετική πλευρά των πραγμάτων.
28. Πείτε κάτι ευχάριστο σε κάποιον.
29. Μάθετε σε ένα παιδί πώς να πετάει ένα χαρταετό.
30. Περπατήστε στη βροχή.
31. Βάλτε κάποια ώρα για παιχνίδι στο καθημερινό σας πρόγραμμα.
32. Κάντε ένα αφρόλουτρο.
33. Να παίρνετε συνειδητά και όχι παρορμητικά τις αποφάσεις σας.
34. Αποκτήστε αυτοπεποίθηση.
35. Σταματήστε να κάνετε απαισιόδοξες σκέψεις.
36. Φανταστείτε τον εαυτό σας να νικάει.
37. Αναπτύξτε την αίσθηση του χιούμορ.
38. Σταματήστε να σκέφτεστε ότι η αυριανή ημέρα θα είναι καλύτερη από τη σημερινή.
39. Βάλτε στόχους στη ζωή σας.
40. Χορέψτε ένα ζωντανό χορό.
41. Χαιρετήστε κάποιον άγνωστο.
42. Ζητείστε σε κάποιον φίλο να σας αγκαλιάσει.
43. Κοιτάξτε ψηλά στον ουρανό τα αστέρια.
44. Εξασκηθείτε στο να αναπνέετε αργά.
45. Μάθετε να σφυρίζετε κάποιο σκοπό.
46. Διαβάστε ένα ποίημα.
47. Ακούστε λίγη κλασική μουσική.
48. Παρακολουθήστε ένα μπαλέτο.
49. Διαβάστε μια ιστορία κουλουριασμένος σε ένα κρεβάτι.
50. Κάντε κάτι καινούργιο, κάτι που δεν έχετε ξανακάνει.
51. Σταματήστε μια κακιά συνήθεια.
52. Αγοράστε στον εαυτό σας ένα λουλούδι.
53. Αφιερώστε λίγη ώρα στο να μυρίσετε το λουλούδι.
54. Ζητείστε υποστήριξη από τους ανθρώπους γύρω σας.
55. Ζητείστε από κάποιον να γίνει φίλος σας.
56. Κάντε το τώρα.
57. Προσπαθήστε να είστε χαρούμενος και αισιόδοξος.
58. Βάλτε πρώτα την ασφάλειά σας.
59. Κάντε τα πάντα με μέτρο.
60. Φροντίστε την εμφάνισή σας.
61. Αγωνιστείτε για την καλύτερη δυνατή επίδοση και όχι για την τελειότητα.
62. Υπερβαίνετε τα όριά σας λίγο κάθε μέρα.
63. Κοιτάξτε κάποιο έργο τέχνης.
64. Μουρμουρίστε κάποιο τραγούδι.
65. Διατηρείστε το βάρος σας.
66. Φυτέψτε ένα δέντρο.
67. Ταΐστε τα πουλιά.
68. Δοκιμάστε τους τρόπους



σας κάτω από συνθήκες πίεσης. 69. Σταθείτε όρθιος και τεντωθείτε. 70. Προσπαθήστε να έχετε κάποιο άλλο σχέδιο. 71. Μάθετε κάποιο καινούργιο σχέδιο να ζωγραφίζετε. 72. Απομνημονεύστε ένα αστείο. 73. Προσπαθήστε να ελέγχετε τα συναισθήματά σας. 74. Μάθετε να καλύπτετε τις ανάγκες σας. 75. Γίνετε καλύτερος ακροατής. 76. Γνωρίστε τα όριά σας και αφήστε τους άλλους να τα γνωρίσουν επίσης. 77. Ευχηθείτε σε κάποιον καλή μέρα με όλη σας την καρδιά. 78. Πετάξτε ένα χάρτινο αεροπλάνο. 79. Κάντε άσκηση κάθε μέρα. 80. Μάθετε τις λέξεις από ένα καινούργιο τραγούδι. 81. Πηγαίνετε νωρίς στη δουλειά σας. 82. Καθαρίστε κάποιο δωμάτιο. 83. Παίξτε «κουλουράκια» με ένα πιτσιρίκι. 84. Πηγαίνετε για ένα πικνίκ. 85. Πηγαίνετε από ένα διαφορετικό δρόμο στη δουλειά σας. 86. Φύγετε από τη δουλειά σας νωρίς (αφού πάρετε άδεια). 87. Βάλτε ένα αρωματικό χώρου στο αυτοκίνητό σας. 88. Παρακολουθείστε μια ταινία τρώγοντας ποπ-κορν. 89. Γράψτε ένα γράμμα σε κάποιο μακρινό σας φίλο. 90. Πηγαίνετε σε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα και ουρλιάξτε. 91. Μαγειρέψτε και φάτε υπό το φως των κεριών. 92. Αναγνωρίστε τη σημασία της ανιδιοτελούς αγάπης. 93. Να θυμάστε ότι το stress είναι μια συνήθεια. 94. Κρατήστε ημερολόγιο. 95. Εξασκηθείτε στο να αποκτήσετε ένα τεράστιο χαμόγελο. 96. Να θυμάστε ότι πάντα έχετε επιλογές. 97. Να έχετε μια ομάδα ανθρώπων, τόπων και πραγμάτων που σας στηρίζουν –σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα-. 98. Σταματήστε να προσπαθείτε να διορθώσετε τους άλλους. 99. Να κοιμάστε αρκετά. 100. Μιλάτε λιγότερο και ακούτε περισσότερο. 101. Επαινέστε ελεύθερα άλλους ανθρώπους.

Υ.Γ. Ηρεμήστε, ζήστε την κάθε μέρα ... έχετε να ζήσετε την υπόλοιπη ζωή σας.