

Φροντίζοντας άτομο με ασθένεια που συντομεύει τη ζωή



Φροντίδα του εαυτού σας: Πώς το κάνουμε αυτό;

Η φροντίδα για κάποιον με ασθένεια που συντομεύει τη ζωή απαιτεί μια ασυνήθιστη και ενίοτε εξαιρετική προσπάθεια από τους φροντιστές, αλλά είναι σημαντικό για τους φροντιστές να θυμούνται ότι πρέπει επίσης να φροντίζουν τον εαυτό τους και να ζητούν υποστήριξη.

Πολλοί φροντιστές δυσκολεύονται να ζητήσουν βοήθεια από άλλους, γιατί νομίζουν ότι πρέπει να μπορούν να τα καταφέρουν. Ωστόσο, μια έρευνα φροντιστών που διεξήχθη από το σύλλογο Carers NSW (2018) έδειξε ότι οι φροντιστές ατόμων με θανατηφόρα ασθένεια έχουν πολύ υψηλό επίπεδο δυσφορίας και σημαντικά χαμηλότερο επίπεδο προσωπικής ευημερίας από ό, τι ο γενικός πληθυσμός.

Οι πληροφορίες στο παρόν φυλλάδιο έχουν σχεδιαστεί για να βοηθούν τους φροντιστές να φροντίζουν τον εαυτό τους. Συντάχθηκαν σε συνεργασία με φροντιστές που μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους.

Γιατί να φροντίζετε τον εαυτό σας;

Οι φροντιστές που μιλήσαμε είπαν ότι συχνά ήταν πολύ απασχολημένοι φροντίζοντας κάποιον, για να φροντίσουν τον εαυτό τους, αλλά μετά το μετάνιωσαν. Η φροντίδα του εαυτού σας θα σας βοηθήσει να φροντίσετε καλύτερα κάποιον άλλον, γιατί σας δίνει περισσότερη ενέργεια και ικανότητα.

Τι πρέπει να κάνετε για να φροντίζετε τον εαυτό σας;

Η απάντηση είναι διαφορετική για όλους. Αυτό που είναι χρήσιμο για ένα άτομο μπορεί να μην είναι για κάποιον άλλο, γι' αυτό βρείτε αυτό που σας ταιριάζει καλύτερα. Οι φροντιστές πρότειναν τις ακόλουθες στρατηγικές:

Βρείτε τρόπους για να χαλαρώσετε

- Βγαίνω στον κήπο και περνώ μερικές στιγμές για να τον απολαύσω
- Πηγαίνω μια βόλτα όταν έρχονται οι έμμισθοι φροντιστές. Βοηθά να καθαρίσει το μυαλό μου και κάνω λίγη άσκηση.

Ζητήστε υποστήριξη

- Βρείτε κάποια βοήθεια για το σπίτι. Αυτό μπορεί να είναι από την οικογένεια, φίλους, εθελοντές ή εργαζόμενους σε παροχή φροντίδας
- Είχα μια ομάδα φίλων που ερχόταν εκ περιτροπής κάθε μέρα για να μπορώ να κάνω ένα διάλειμμα
- Οργανώστε κάποια τακτική φροντίδα ανάπαυλας για το άτομο που φροντίζετε. Αυτό θα μπορούσε να είναι για λίγες ώρες, για μια νύχτα ή για αρκετές ημέρες. Χρησιμοποιήστε αυτό τον χρόνο για ένα διάλειμμα για τον εαυτό σας.

Κρατήστε τις επαφές με άλλους

- Πηγαίνω στο σπίτι ενός φίλου μια φορά την εβδομάδα για να ηρεμώ
- Πάω σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Στην αρχή ήταν δύσκολο, αλλά ήταν εντάξει.

Φροντίστε για την ευημερία σας

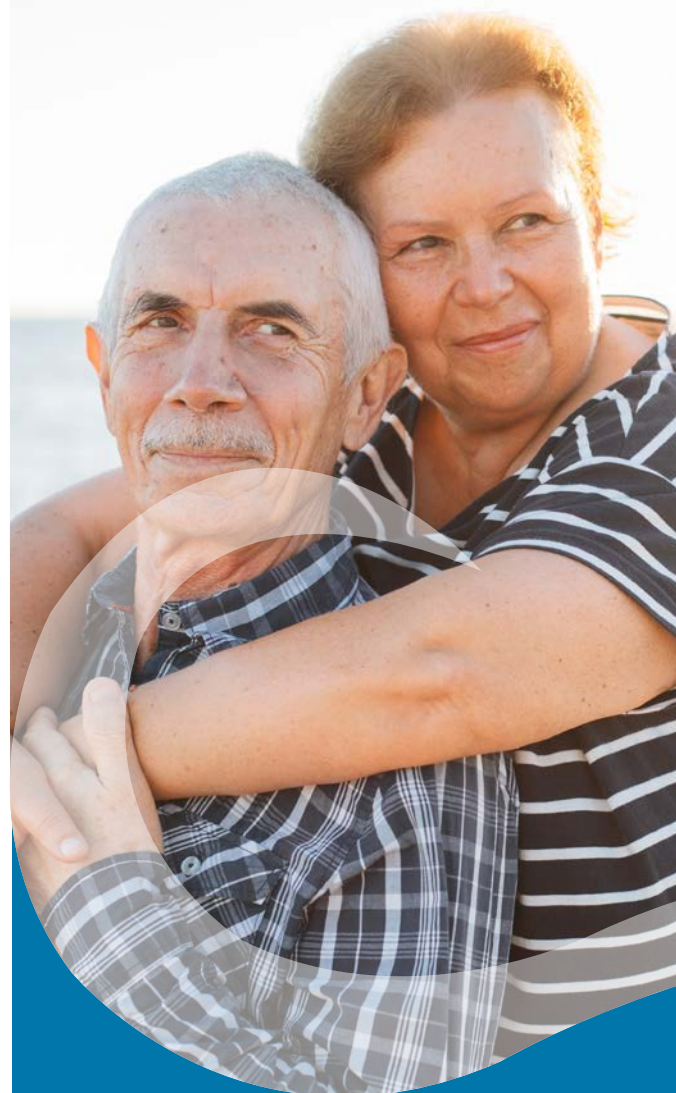
- Η τακτική άσκηση και η υγιεινή διατροφή μπορούν να ωφελήσουν την υγεία και την ψυχική σας κατάσταση, βοηθώντας σας να κοιμηθείτε καλύτερα, να αυξήσετε το επίπεδο ενέργειας και να μειώσετε το άγχος και την κατάθλιψη
- Ακούστε μουσική, αρχίστε ασκήσεις χαλάρωσης ή διαλογισμού. Ακούω την εφαρμογή 'mindfulness' για να με βοηθήσει να σιωπήσω το μυαλό μου
- Κάνετε ένα σχέδιο αυτο-φροντίδας για να εξασφαλίσετε την καλύτερη απόδοσή σας σε δύσκολες καταστάσεις
- Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και να μην κρίνετε τον εαυτό σας.

Μιλήστε με άλλους που σας καταλαβαίνουν

- Είναι καλό να ακούμε ιστορίες για τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων και να μην αισθανόμαστε τόσο μόνοι
- Μια ομάδα υποστήριξης φροντιστών μπορεί να είναι πραγματικά χρήσιμη. Καταλαβαίνουν τι βιώνετε
- Μιλήστε σε έναν σύμβουλο, ψυχολόγο ή τον γιατρό σας, είναι διαθέσιμα για τους φροντιστές, όσο και για τους ασθενείς
- Μιλήστε σε κάποιον πριν τα πράγματα αρχίσουν να καταρρέουν.

Επικοινωνία με άλλους

- Πείτε στους άλλους πώς προτιμάτε να επικοινωνείτε και με ποιο τρόπο νιώθετε άνετα. Προτιμάτε να μιλάτε γι' αυτό, να μην μιλάτε γι' αυτό, με μήνυμα, τηλέφωνο ή να μιλάτε αυτοπροσώπως
- Να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς με το άτομο που φροντίζετε
- Να συζητάτε με την οικογένεια και τους φίλους σας και να τους ενημερώνετε
- Η οικογενειακή αρμονία πηγάζει από το να μην περιμένουμε από κάποιο μέλος της οικογένειας περισσότερα από ό, τι μπορεί να δώσει.
- Χαρείτε τις καλές στιγμές και γιορτάστε τη ζωή τώρα. Δημιουργήστε οικογενειακές αναμνήσεις.



“Φροντίζοντας τον εαυτό σας, σας δίνει ενέργεια για να μπορείτε να συνεχίσετε τη φροντίδα άλλων.”

Περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη

- **Carer Gateway** – www.carergateway.gov.au ή 1800 422 737
- **Carers NSW** – www.carersnsw.org.au
- Συζητήστε με το **γιατρό** σας