



CALMD

Ενότητα 4 Ο ρόλος του φροντιστή



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης, δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας και η Επιτροπή δεν + μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Πίνακας περιεχομένων

Τι είναι ο φροντιστής;.....	4
Ο ρόλος των φροντιστών.....	6
Το σήμα της αγωνίας των φροντιστών.....	8
Το Βάρος της Ασθένειας.....	11
Φροντίδα στους φροντιστές Κοινωνική προσέγγιση.....	14
Στρατηγικές αντιμετώπισης για τους οικογενειακούς φροντιστές.....	16
Συστάσεις και στόχοι για τη φροντίδα φροντιστών και νέων με αναπηρία.....	18
Ερωτηματολόγιο.....	20



Kandinsky (Web)

«Στην ψυχική ζωή του ατόμου εμπλέκεται πάντα κάποιος άλλος, ως μοντέλο, ως αντικείμενο, ως βοηθός, ως αντίπαλος, και έτσι από την πρώτη στιγμή η ατομική ψυχολογία είναι ταυτόχρονα και κοινωνική ψυχολογία.»

Φρόντ, 1921

Εισαγωγή και Στόχοι

Το να είσαι φροντιστής μπορεί να είναι πραγματικά απαιτητικό και απαιτεί ενέργεια, δύναμη, υπομονή και συμπόνια σε καθημερινή βάση.

Στόχοι της ενότητας:

- να αναγνωρίζουν το ρόλο κάποιου ως φροντιστή.
- να μειώσουν την ψυχική κόπωση από συμπόνια.
- να προσδιορίσουν το βάρος της δυσκολίας.
- να διευκολύνουν το αίτημα για βοήθεια στην περιοχή του.

Τι είναι ο φροντιστής;

Φροντιστής είναι ένα άτομο που τείνει στις ανάγκες ή τις ανησυχίες ενός ατόμου με βραχυπρόθεσμους ή μακροπρόθεσμους περιορισμούς λόγω ασθένειας, τραυματισμού ή αναπηρίας. Ο όρος «οικογενειακός φροντιστής» περιγράφει άτομα που φροντίζουν τα μέλη της οικογένειας καταγωγής τους, αλλά αναφέρεται επίσης σε εκείνους που φροντίζουν την οικογένεια της επιλογής τους. Αυτό μπορεί να είναι μέλη της εκκλησίας τους, γείτονες ή στενοί φίλοι. Οι οικογενειακοί φροντιστές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην υγειονομική περίθαλψη, καθώς αποτελούν συχνά την κύρια πηγή πολύτιμων πληροφοριών για τον ασθενή.

Για να κατανοήσετε τη σημασία ενός φροντιστή, σκεφτείτε την υγειονομική περίθαλψη ως ένα σκαμμί με τρία πόδια. Οι οικογενειακοί φροντιστές χρησιμεύουν ως το ένα πόδι του σκαμιού. Οι επαγγελματίες φροντιστές (γιατροί, νοσηλευτές, κλπ.) ενεργούν ως άλλος, και ο αποδέκτης της φροντίδας είναι το τρίτο πόδι. Χωρίς και τα τρία πόδια, η υγειονομική περίθαλψη δεν μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματική όσο χρειάζεται.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΒΙΝΤΕΟ

- <https://www.youtube.com/watch?v=oK8eYmJU7Y>

Κουίζ: Είσαι Φροντιστής;

Ένας οικογενειακός φροντιστής μπορεί να είναι κάποιος που φροντίζει έναν σύζυγο ή γονέα, ένα μέλος της ευρύτερης οικογένειας ή ακόμα και έναν φίλο ή γείτονα. Παρέχετε βοήθεια σε κάποιον;

- Μεταφορά σε ιατρικά ραντεβού;
- Αγορά ή οργάνωση φαρμάκων;
- Παρακολούθηση της ιατρικής τους κατάστασης;
- Επικοινωνία με επαγγελματίες υγείας;
- Συνηγορείτε για λογαριασμό τους με παρόχους ή φορείς;
- Να μπαίνετε και να σηκώνεστε από κρεβάτια ή καρέκλες;
- Ντύνεται;
- Μπάνιο ή ντους;
- Παντοπωλείο ή άλλα ψώνια;
- Δουλειές του σπιτιού;
- Προετοιμασία γευμάτων;
- Διαχείριση οικονομικών;

Εάν απαντήσατε «ναι» σε οποιοδήποτε από τα παραδείγματα που αναφέρονται παραπάνω, είστε φροντιστής!¹

Το κουίζ είναι ένα εργαλείο αυτοστοχασμού και όχι ένα τυποποιημένο εργαλείο.

Επιτρέπει να αναλογιστεί κανείς τις εμπειρίες του ως φροντιστή και να μπορεί να βρει εργαλεία και πληροφορίες για τον καλύτερο προσανατολισμό του κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

¹ https://www.hopkinsmedicine.org/about/community_health/johns-hopkins-bayview/services/called_to_care/what_is_a_caregiver.html

Ο ρόλος των φροντιστών

Η συμμετοχή των γονέων/σταδιοδρομιών είναι απαραίτητη στη διαδικασία υποστήριξης της ψυχικής υγείας του ατόμου με αναπηρία καθώς αντιπροσωπεύει μια «γέφυρα» μεταξύ του ατόμου και της κοινότητας, διευκολύνοντας τη μετάβαση από την διάσταση της οικογένειας στην διάσταση της κοινότητας, ενισχύοντας έτσι την αυτονομία του ατόμου και επειδή ως πρωταρχικές σχέσεις εμπιστοσύνης επιτρέπουν στο άτομο να εκφράζει άνετα τις ανάγκες, αλλά και συναισθήματα θυμού και πόνου.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι γονείς/φροντιστές να έχουν ξεκάθαρη κατανόηση του προβλήματος/ανάγκης/ενόχλησης που παρουσιάζει το νέο άτομο με νοητική αναπηρία και πώς να παρέμβει στο σπίτι ή σε εξωτερικούς χώρους για αυτό το πρόβλημα. Το έργο της ψυχοεκπαίδευσης για φροντιστές ενηλίκων σε αυτήν την προοπτική στοχεύει να τους επιτρέψει να κατανοήσουν καλύτερα τις αντιδράσεις νεαρών ενηλίκων με ψυχική ταλαιπωρία που αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις, προσωπικές εμπειρίες και συναισθήματα και να κατανοήσουν πώς να παρέμβουν για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν την καθημερινή ζωή και τις αλλαγές στην ΖΩΗ.

Τα άτομα με ψυχική ταλαιπωρία, όπως κάθε άλλος άνθρωπος, αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα των γονέων/φροντιστών. Και αυτό είναι ένα εξαιρετικά σημαντικό στοιχείο που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στο έργο της φροντίδας (τόσο προς νεαρούς ενήλικες όσο και προς φροντιστές).

Το να βοηθάς τους ανθρώπους να ξεπεράσουν τις ανησυχίες/την αναπηρία τους για την ψυχική τους υγεία δεν είναι εύκολη υπόθεση και μπορεί να είναι εξαιρετικά προκλητική για το άτομο που παρέχει βοήθεια.

Οι γονείς/φροντιστές μπορεί να αισθάνονται τόσο στενοχωρημένοι και πιεσμένοι που μπορεί να διακυβευτεί η διαδικασία αυτονομίας του νεαρού ενήλικα.

Το σήμα της αγωνίας των φροντιστών

Η εμπειρία του φροντιστή συχνά περιγράφεται από τους ίδιους τους φροντιστές, ως μια αμφίθυμη εμπειρία.

Από τη μία πλευρά υπάρχει η επιθυμία να βοηθήσει κάποιος, να καταστήσει διαθέσιμες τις δικές του δεξιότητες (όταν ο φροντιστής δεν είναι μέλος της οικογένειας), εξ ου και η αίσθηση της ολοκλήρωσης και της υποστήριξης, να διαθέσει τους δικούς του πόρους για να ανακουφίσει τον πόνο του μέλους της οικογένειας, όταν ο φροντιστής είναι μέλος της οικογένειας).

Από την άλλη, ειδικά όταν ο φροντιστής είναι μέλος της οικογένειας, μπορεί να βιώσει αυτόν τον ρόλο όχι ως επιλογή αλλά ως αναγκαιότητα υπάκουη στην κατάσταση.

Το να είσαι οικογενειακός ή επαγγελματίας φροντιστής απαιτεί δαπάνη πόρων σε προσωπικό, περιβαλλοντικό και οικονομικό επίπεδο. Το σύνολο των καταστάσεων που αντιμετωπίζουν είναι συχνά ιδιαίτερα απαιτητικό τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.

Και στις δύο περιπτώσεις, τα μέλη της οικογένειας και οι επαγγελματίες φροντιστές μπορεί να αισθάνονται κουρασμένοι, απογοητευμένοι, ανήσυχoi, συγκλονισμένοι, λυπημένοι, μόνοι, αγανακτισμένοι ή θυμωμένοι. Μερικές φορές, μπορεί και εσείς να αισθάνεστε ένοχοι ή αποτυχημένοι μπροστά σε ένα συναισθηματικό φορτίο που γίνεται δύσκολο να το διαχειριστείτε. Ο φροντιστής είναι ένας άνθρωπος όπως κάθε άλλος και μπορεί να παραδεχτεί ότι έχει φτάσει στα όριά του και επομένως χρειάζεται υποστήριξη για να αντεπεξέλθει στα συναισθήματα του άγχους, του θυμού, της μοναξιάς. Επομένως, οι γονείς/φροντιστές θα πρέπει να ενθαρρύνονται να ζητούν βοήθεια, αποφεύγοντας να εστιάζουν στις ανάγκες και τα προβλήματα του ατόμου με νοητική υστέρηση/μέλους της οικογένειας, χωρίς να έχουν περισσότερη ενέργεια και πόρους.

Ο φροντιστής μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσει προβλήματα τόσο διαφορετικά όπως το άγχος, το άγχος και η κατάθλιψη: αυτά δημιουργούνται από το βάρος της ευθύνης του φροντιστή, τη συναισθηματική εμπλοκή που δεσμεύει τον φροντιστή με τον «ασθενή», την αδυναμία να κάνει ένα διάλειμμα και το αίσθημα απογοήτευσης και ανικανότητας που προέρχεται από το να βλέπει κάποιος το αγαπημένο του πρόσωπο σε αγωνία.

Εκτός από τα συναισθήματα που περιγράφονται παραπάνω, τα ακόλουθα είναι άλλα προειδοποιητικά σημάδια για έναν φροντιστή:

- δυσκολία στη χαλάρωση και στον ύπνο.
- αυξημένα σωματικά παράπονα (μυϊκοί πόνοι).
- Μειωμένος ενθουσιασμός.
- Δυσκολίες μνήμης και συγκέντρωσης.
- συνεχής σκέψη για προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία/φροντιστή.
- συνεχές αίσθημα αχρηστίας και αναποτελεσματικότητας.
- έλλειψη πρωτοβουλίας.
- αυξημένο θυμό.
- ευερεθιστότητα.
- απαισιοδοξία.
- αναταραχή.
- άγχος.
- σωματική και πνευματική κόπωση.
- απώλεια κινήτρων.
- αυπνία.

Αυτές οι εκδηλώσεις άγχους του φροντιστή και μπορούν να αναφερθούν ως Βάρος ασθένειας, ή πιο απλά Επιβάρυνση: με αυτή την έννοια εννοείται η κατάσταση που προκύπτει από την επιβάρυνση του φροντιστή (ψυχολογική ή σωματική ή κοινωνική) του φροντιστή.

Αυτοί οι παράγοντες δεν πρέπει να υποτιμώνται και πρέπει να μετρώνται κατάλληλα: το βάρος του φροντιστή δεν πρέπει να είναι πολύ βαρύ, ώστε να αποφευχθεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία και την ποιότητα ζωής του φροντιστή.²

Οι δημόσιες υπηρεσίες και οι κοινωνικές παρεμβάσεις για άτομα με νοητική υστέρηση έχουν επίσης καθήκον να παρακολουθούν και να υποστηρίζουν τους φροντιστές.

² <https://www.fedcp.org/cure-palliative/domiciliari/caregiver>

Το Βάρος της Ασθένειας

Αυτή η έννοια βρίσκεται συγκεκριμένα μεταξύ της προσωπικής εμπειρίας και της κοινοτικής ευθύνης.

Βάρος ασθένειας ή πιο απλά Επιβάρυνση νοείται η κατάσταση που προκύπτει από το βάρος περίθαλψης του φροντιστή (ψυχολογική, σωματική ή κοινωνική). Μπορεί να αναλυθεί για τον φροντιστή προκειμένου να εντοπιστεί το επίπεδο βαρύτητας του βάρους της περίθαλψης ή θα μπορούσε να αναλυθεί στην κοινότητα προκειμένου να προγραμματιστούν οι σωστές πολιτικές, κοινωνικές και υγειονομικές παρεμβάσεις.

Το βάρος των φροντιστών ατόμων με συναισθηματικές διαταραχές περιλαμβάνει το κόστος και τον πόνο και την ταλαιπωρία των προσβεβλημένων ατόμων. Η επιβάρυνση μπορεί να γίνει αντιληπτή από κοινωνικές και ιδιωτικές προοπτικές. Από την υποκειμενική πλευρά δεν υπάρχει ιδανικό μέτρο επιβάρυνσης, δείγματα αποδεικτικών στοιχείων τεκμηριώνουν το εκτεταμένο κόστος και άλλες αρνητικές επιπτώσεις των συναισθηματικών διαταραχών, όπως:

- διαταράξεις οικογενειακών σχέσεων.
- υψηλότερο κόστος υγειονομικής περίθαλψης για συννοσηρές παθήσεις.
- Αυξημένα ποσοστά αυτοκτονιών.
- χαμηλότερη παραγωγικότητα³.

Ο όρος επιβάρυνση της νόσου από κοινωνική άποψη περιγράφει τις συνολικές, σωρευτικές συνέπειες μιας καθορισμένης ασθένειας ή μιας σειράς επιβλαβών ασθενειών σε σχέση με τις αναπηρίες σε μια κοινότητα. Αυτές οι συνέπειες περιλαμβάνουν την υγεία, τις κοινωνικές πτυχές και το κόστος για την κοινωνία. Το χάσμα μεταξύ μιας ιδανικής κατάστασης, όπου όλοι ζουν χωρίς ασθένειες και αναπηρίες, και τη σωρευμένη τρέχουσα κατάσταση υγείας, ορίζεται ως το βάρος της ασθένειας.

Αυτή η ιδέα είναι χρήσιμη για τη δημιουργία κοινωνικών έργων σε μια συγκεκριμένη κοινότητα ή για το σύστημα υγείας, προκειμένου να βοηθηθούν οι φροντιστές και η κοινότητα να υποστηρίξουν άτομα με ψυχικές ασθένειες/αναπηρίες. Η βέλτιστη πρακτική είναι να εμπλέκεται στην αξιολόγηση του σχεδίου για το άτομο με νοητική αναπηρία το βάρος της ασθένειας του φροντιστή του, ώστε να προβλεφθούν παρεμβάσεις για αυτούς και να προωθηθεί η συνεργασία μεταξύ των οικογενειών και της ευρύτερης κοινότητας.

Χρήσιμες συμβουλές

Υπάρχουν πολλές μεταβλητές που εμπλέκονται στην πραγματοποίηση αυτής της δραστηριότητας, όπως τα διαφορετικά οικογενειακά πλαίσια, οι ανάγκες του άρρωστου ατόμου και η συναισθηματικότητα του φροντιστή, αλλά είναι δυνατό να εντοπιστούν ορισμένες γενικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη αυτού του ρόλου πιο ήρεμα:

- Να μάθει να εκφράζει τις ανάγκες του.
- Επιτρέψτε στον εαυτό σας μερικές στιγμές ανάπαυσης.
- Προσέξτε για την εμφάνιση συμπτωμάτων επιβάρυνσης.
- Μην είστε πολύ σκληροί με τον εαυτό σας.
- μοιραστείτε τα συναισθήματά σας.

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12558002/>

⁴ https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4020-5614-7_297

- μιλήστε με άλλους φροντιστές.
 - Ζητήστε βοήθεια από άλλα άτομα που μπορούν να αντικαταστήσουν τον φροντιστή για συγκεκριμένες εργασίες.
 - Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε το γεγονός ότι χρειάζεστε βοήθεια και υποστήριξη.
- Στο επόμενο κεφάλαιο θα βρείτε ένα βίντεο με πιθανές παρεμβάσεις/συμβουλές/κοινωνικό ή κοινωνικό πλαίσιο που περιλαμβάνει φροντιστές στην πορεία της υγείας.

Φροντίστε τους φροντιστές. Κοινωνική προσέγγιση

Ακολουθούν ορισμένες οδηγίες για τη φροντίδα των φροντιστών:

- Προσδιορίστε τους φροντιστές που υποφέρουν από ψυχολογική δυσφορία και παραπέμψτε τους στο άτομο που είναι υπεύθυνο για την παροχή ψυχολογικής υποστήριξης.
- Κινητοποίηση κοινοτικών πόρων (διευρυμένη οικογένεια, κοινωνικά κέντρα, ψυχοεκπαιδευτικά κέντρα, πολιτιστικά κέντρα) για την υποστήριξη της οικογένειας στο έργο της φροντίδας. Η προσέγγιση που βασίζεται στην κοινότητα για την ψυχική υγεία αποτελεί σημαντικό συστατικό της ψυχικής και κοινωνικής φροντίδας. Και είναι θεραπευτικό από μόνο του.
- Οι προσεγγίσεις που βασίζονται στην κοινότητα για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη βασίζονται στην κατανόηση ότι οι κοινότητες μπορούν να είναι κινητήριες δυνάμεις για τη δική τους φροντίδα και αλλαγή και θα πρέπει να συμμετέχουν ουσιαστικά σε όλα τα στάδια των απαντήσεων της φροντίδας. Μια προσέγγιση που βασίζεται στην κοινότητα επιμένει ότι τα άτομα που λαμβάνουν φροντίδα και βοήθεια έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή τους. Αυτή η προσέγγιση αναγνωρίζει τις δεξιότητες και τους πόρους των ενδιαφερόμενων ατόμων και το περιβάλλον διαβίωσής τους, αυτή η προσέγγιση επιτρέπει την παροχή σχετικής υποστήριξης σύμφωνα με τις ανάγκες του ατόμου και τα χαρακτηριστικά της κοινότητας στην οποία ζει. Τέλος, οι στόχοι της προσέγγισης που βασίζεται στην κοινότητα είναι να ενισχύσει την αξιοπρέπεια και την αυτοεκτίμηση των ατόμων που ενδιαφέρονται και να ενδυναμώσει όλους τους φορείς να συνεργαστούν για να υποστηρίξουν τα διάφορα μέλη της κοινότητας στην άσκηση και την απόλαυση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων τους.⁵
- Προσφέρετε ψυχοκοινωνικές ομάδες σε φροντιστές για να συζητήσουν συνεχείς δυσκολίες, ανησυχίες και εμπειρίες, δεξιότητες γονικής μέριμνας, στρατηγικές αντιμετώπισης και παρέχετε χώρο για αμοιβαία υποστήριξη.
- Ψυχοθεραπεία (και παρακολούθηση) για φροντιστές που πάσχουν από μέτρια έως σοβαρή ψυχολογική δυσφορία (κατάθλιψη).

⁵ <https://www.refworld.org/pdfid/47da54722.pdf>

Στρατηγικές αντιμετώπισης για τους οικογενειακούς φροντιστές

Προτάσεις για οικογενειακούς φροντιστές της καθημερινής ζωής:

- <https://www.youtube.com/watch?v=yXwQS3ory6E>

Προτάσεις για οικογενειακούς φροντιστές για άτομο με ψυχική ασθένεια:

- <https://www.youtube.com/watch?v=d0mFtYPJwhc>

Στρατηγικές αντιμετώπισης φροντιστών για να φροντίσετε τον εαυτό σας:

- <https://www.youtube.com/watch?v=4jjQn-UbznQ>

Τι σημαίνει πραγματικά να είσαι φροντιστής; Αφήγηση μιας πραγματικής προσωπικής εμπειρίας:

- <https://www.youtube.com/watch?v=H3RQ9-hOulE>

Συστάσεις και στόχοι για τη φροντίδα των φροντιστών
και των νέων με αναπηρία

Προκειμένου να προσφερθεί μια ψυχοκοινωνική και εκπαιδευτική παρέμβαση που να λαμβάνει υπόψη τόσο τις ανάγκες του νεαρού ενήλικα με αναπηρία όσο και αυτές του φροντιστή, είναι απαραίτητο:

- κατανοούν το πλαίσιο ζωής στο οποίο ζουν και εργάζονται οι άνθρωποι.
- κατανοούν τους πόρους και τους περιορισμούς της περιοχής.
- Προαγωγή της ψυχικής υγείας και των καταστάσεων ευεξίας.
- Εξηγήστε στους γονείς/φροντιστές τα κοινά συμπτώματα και τις αντιδράσεις του στρες και της αγωνίας που σχετίζονται με το ρόλο του φροντιστή.
- εμπλέκουν τους γονείς στη διαδικασία της αυτονομίας και των συναισθημάτων που βιώνει ο νεαρός ενήλικας με νοητικές αναπηρίες.
- Περιγράψτε πιθανές παρεμβάσεις που μπορεί να προσφέρει ο γονέας στο σπίτι.
- Περιγράψτε πιθανές παρεμβάσεις υποστήριξης (πώς πού και πότε) που μπορεί να λάβει ο φροντιστής (ομαδική ή ατομική συμβουλευτική).
- εργασία στην κοινότητα και όχι μόνο στην οικογένεια

Στόχοι υποστήριξης φροντιστών

- Υποστηρίξτε τους γονείς/φροντιστές δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αισθάνονται υποστήριξη στην υποστήριξη των νέων με νοητικές αναπηρίες.
- Ενισχύστε τη σημασία του να ζητάτε βοήθεια και να μοιράζεστε συναισθήματα σε μια συγκεκριμένη στιγμή πόνου και ταλαιπωρίας.
- βελτίωση της σχέσης μεταξύ των φροντιστών και των νέων.
- να αυξήσει τις θετικές εμπειρίες και τα συναισθήματα των φροντιστών και των νέων.

Ερωτηματολόγιο

1. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ;

- Είναι κάποιος που εργάζεται για να υποστηρίξει ένα άτομο με νοητικές αναπηρίες
- Είναι κάποιος απαραίτητος στη διαδικασία υποστήριξης της ψυχικής υγείας του ατόμου με αναπηρία καθώς αντιπροσωπεύει μια «γέφυρα» μεταξύ του ατόμου και της κοινότητας.
- Είναι μέλος της οικογένειας που απλώς ζει με το άτομο με προβλήματα ψυχικής υγείας ή αναπηρίες.

2. ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΗΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΕΙΝΑΙ:

- Το όριο της ασθένειας των φροντιστών.
- Το αποτέλεσμα από την εκτίμηση του βάρους φροντίδας του φροντιστή (ψυχολογική, σωματική ή κοινωνική).
- Το βάρος του ατόμου με νοητική αναπηρία από την πλευρά του φροντιστή.

3. ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ;

- Κατηγορήστε τους αν αφιερώνουν χρόνο για ξεκούραση.
- Να τους λυπηθείτε γιατί θυσιάζουν τη ζωή τους.
- Εξηγήστε στους γονείς/φροντιστές τα κοινά συμπτώματα και τις αντιδράσεις του στρες και της αγωνίας που σχετίζονται με τον ρόλο του φροντιστή και περιγράψτε πιθανές παρεμβάσεις υποστήριξης (πώς και πότε) που μπορεί να λάβει ο φροντιστής (ομαδική ή ατομική συμβουλευτική).

4. ΠΟΙΟ ΕΝΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΕΙ ΩΣ ΕΝΔΕΙΚΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

- Ευτυχία και αίσθηση εσωτερικής ισορροπίας.
- Δυσκολία στη χαλάρωση και στον ύπνο, αυξημένα σωματικά παράπονα (μυϊκοί πόνοι), μειωμένος ενθουσιασμός, δυσκολίες μνήμης και συγκέντρωσης, συνεχής σκέψη για προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία/φροντιστή, συνεχές αίσθημα αχρηστίας και αναποτελεσματικότητας, έλλειψη πρωτοβουλίας, αυξημένος θυμός, ευερεθιστότητα, απαισιοδοξία, διέγερση, άγχος, σωματική και ψυχική κόπωση, απώλεια κινήτρων, αϋπνία
- Κανένα από τα παραπάνω.

5. ΕΙΣΑΙ ΦΡΟΝΤΑΣΤΗΣ; Αυτοανάλυση

Ένας οικογενειακός φροντιστής μπορεί να είναι κάποιος που φροντίζει έναν σύζυγο ή γονέα, ένα μέλος της ευρύτερης οικογένειας ή ακόμα και έναν φίλο ή γείτονα. Παρέχετε βοήθεια σε κάποιον με:

- Μεταφορά σε ιατρικά ραντεβού;
- Αγορά ή οργάνωση φαρμάκων;
- Παρακολούθηση της ιατρουγειονομικής τους κατάστασης;
- Επικοινωνία με επαγγελματίες υγείας;
- Συνηγορείτε για λογαριασμό τους με παρόχους ή οργανισμούς;
- Μπαινοβγαίνεις από κρεβάτια ή καρέκλες;
- Ντύνεται;
- Μπάνιο ή ντους;
- Παντοπωλείο ή άλλα ψώνια;
- Δουλειές του σπιτιού;
- Προετοιμασία γευμάτων;
- Διαχείριση οικονομικών;



www.projectcalmd.com



virtualcampus



duepunti ●●



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υιοστήριξη από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης, δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που απηχεί τις απόψεις μόνο των συγγραφέων. Ο Εθνικός φορέας και η Επιτροπή δεν + μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.