



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτόνιας και η σημασία
της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 2: Στρατηγικές αυτοφροντίδας για την
πρόληψη της κόπωσης της συμπτόνιας και την αύξηση της
αυτοσυμπτόνιας



Επισκόπηση της ενότητας

Αυτή η ενότητα παρέχει στους φροντιστές βασικές στρατηγικές αυτοφροντίδας για την πρόληψη της κόπωσης της συμπόνιας και την ενίσχυση της αυτοσυμπόνιας. Εστιάζοντας σε πρακτικές τεχνικές αυτοφροντίδας, όπως η ενσυνειδητότητα, η συναισθηματική ρύθμιση, η διαχείριση του χρόνου και ο καθορισμός ορίων, οι φροντιστές θα μάθουν να ενσωματώνουν αυτές τις πρακτικές στην καθημερινή τους ρουτίνα. Μέσα από συζητήσεις, καθοδηγούμενες ασκήσεις και εξατομικευμένο σχεδιασμό, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν δεξιότητες για τη μείωση του στρες, την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και τη διατήρηση της ευεξίας, οδηγώντας τελικά σε πιο αποτελεσματική φροντίδα.

Στόχος:

Εκπαίδευση των φροντιστών σχετικά με τη σημασία της αυτοφροντίδας και παροχή πρακτικών στρατηγικών για την ενσωμάτωση της αυτοσυμπόνιας, της διαχείρισης του χρόνου και του καθορισμού ορίων στην καθημερινή ρουτίνα της φροντίδας.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

1. Εισαγωγή στην αυτοφροντίδα (12 λεπτά)
2. Καθοδηγούμενη άσκηση ενσυνειδητότητας (15 λεπτά)
3. Ομαδική συζήτηση για τεχνικές αυτοφροντίδας (15 λεπτά)
4. Ανάπτυξη ενός σχεδίου αυτοφροντίδας (18 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά:

Για τη Δραστηριότητα 1: Infographic, πίνακας, μαρκαδόροι.

Για τη Δραστηριότητα 2: Στρώματα γιόγκα ή άνετα καθίσματα, ηχητικός εξοπλισμός

Για τη δραστηριότητα 3: φυλλάδια για τις τεχνικές αυτοφροντίδας, πίνακας, στυλό ή



μολύβια.

Για τη δραστηριότητα 4: Φύλλο εργασίας, στυλό ή μολύβια.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα:

- ο Κατανοήστε τη σημασία της αυτοφροντίδας και της αυτοσυμπόνιας για την πρόληψη της κόπωσης από τη συμπόνια.
- ο Μάθετε πρακτικές στρατηγικές για τη διαχείριση του χρόνου, τον καθορισμό ορίων και τη ρύθμιση των συναισθημάτων.
- ο Να αναπτύξουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο αυτοφροντίδας προσαρμοσμένο στις ανάγκες φροντίδας τους.
- ο Αναγνωρίστε την αξία του καθορισμού προσωπικών ορίων για τη βελτίωση της ανθεκτικότητας και τη διατήρηση της ευημερίας.

Κατάλογος πηγών και αναφορών που σχετίζονται με την άσκηση:

Neff, K. D. (2011). *Αυτοσυμπόνια: Η αποδεδειγμένη δύναμη του να είσαι ευγενικός με τον εαυτό σου*. William Morrow.

Raab, K. (2014). Ενσυνειδητότητα, αυτοσυμπόνια και ενσυναίσθηση μεταξύ των επαγγελματιών υγείας: Μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95-108.





Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6 Κόπωση συμπτώνιας και η σημασία της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 2: Στρατηγικές αυτοφροντίδας για την
πρόληψη της κόπωσης της συμπτώνιας και την αύξηση της
αυτοσυμπτώνιας

Άσκηση 1: Εισαγωγή στην αυτοφροντίδα

Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Εισαγωγή στην αυτοφροντίδα

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα εισάγει τους φροντιστές στην έννοια της αυτοφροντίδας, εστιάζοντας στο ρόλο της στην πρόληψη της κόπωσης από τη συμπτώνια και στην ενίσχυση της αυτοσυμπτώνιας. Η αποτελεσματική αυτοφροντίδα μπορεί να βοηθήσει τους φροντιστές να διαχειριστούν το άγχος, να αποφύγουν την εξουθένωση και να διατηρήσουν τη σωματική και συναισθηματική τους ευεξία. Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν βασικές στρατηγικές αυτοφροντίδας, όπως ο καθορισμός ορίων, η διαχείριση του χρόνου και η



αυτοσυμπόνια. Αυτές οι δεξιότητες ενδυναμώνουν τους φροντιστές να διαχειρίζονται τις απαιτήσεις της φροντίδας χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο την υγεία τους.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Παρουσιάστε τη σημασία της αυτοφροντίδας ως προληπτικό μέτρο κατά της κόπωσης από τη συμπόνια.
- ο Συζητήστε βασικές στρατηγικές αυτοφροντίδας που μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους της φροντίδας.
- ο Εντοπίστε και αντιμετωπίστε κοινά εμπόδια στην αυτοφροντίδα.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Infographic που συνοψίζει τις στρατηγικές αυτοφροντίδας (αυτοσυμπόνια, οριοθέτηση, διαχείριση χρόνου).
- ο Πίνακας με μαρκαδόρους.

Διάρκεια της άσκησης: 12 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της δραστηριότητας:

Βήμα 1: Επισκόπηση της αυτοφροντίδας

- **Οδηγίες:** Ξεκινήστε παρέχοντας μια επισκόπηση της έννοιας της αυτοφροντίδας στο πλαίσιο της φροντίδας. Τονίστε ότι η αυτοφροντίδα είναι ζωτικής σημασίας όχι μόνο για την προσωπική υγεία αλλά και για την αποτελεσματικότητα της φροντίδας.
- **Σημείωση του συντονιστή:** Διευκρινίστε ότι η αυτοφροντίδα είναι μια αναγκαιότητα και όχι μια πολυτέλεια, βοηθώντας τους φροντιστές να παραμείνουν ανθεκτικοί σε δύσκολους ρόλους.



Βήμα 2: Παρουσιάστε το Infographic

- **Οδηγίες:** Με έμφαση στην αυτοσυμπόνια, τη διαχείριση του χρόνου και τις τεχνικές καθορισμού ορίων.
- **Συμβουλή:** Δώστε στους συμμετέχοντες ένα λεπτό για να εξετάσουν και να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με τις στρατηγικές στο infographic.

Βήμα 3: Ομαδική συζήτηση

Προτάσεις για συζήτηση:

- "Ποιες στρατηγικές αυτοφροντίδας χρησιμοποιείτε σήμερα και πώς σας βοηθούν να διαχειριστείτε το άγχος;"
- "Ποια εμπόδια έχετε αντιμετωπίσει στην προσπάθειά σας να δώσετε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα;"

Ρόλος του συντονιστή: Ενθαρρύνει την ανοιχτή ανταλλαγή απόψεων και παρέχει καθοδήγηση για την υπέρβαση των κοινών εμποδίων στην αυτοφροντίδα.

Εικόνα - Infographic



SELF-CARE STRATEGIES FOR CAREGIVERS



SELF-COMPASSION

Be kind to yourself and avoid self-criticism. Acknowledge your efforts and forgive yourself for any perceived shortcomings.

TIME MANAGEMENT

Organize your tasks and prioritize essential caregiving duties while ensuring time for personal needs.



BOUNDARY SETTING

Set clear limits with others regarding your availability and what you can realistically handle.

MINDFULNESS

Practice mindfulness techniques to reduce stress, such as deep breathing or meditation, to stay present in the moment.



PHYSICAL SELF-CARE

Incorporate physical activities like walking, stretching or yoga to maintain physical health and relieve tension.

Remember, self-care is essential for maintaining your physical and mental well-being, and it's important to prioritize taking care of yourself in your daily routine.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπτώνας και η σημασία της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 2: Στρατηγικές αυτοφροντίδας για την πρόληψη της κόπωσης της συμπτώνας και την αύξηση της αυτοσυμπτώνας

Άσκηση 2: Καθοδηγούμενη άσκηση Mindfulness

Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: καθοδηγούμενη άσκηση Mindfulness

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην καθοδηγούμενη ενσυνειδητότητα ως τεχνική αυτοφροντίδας. Η ενσυνειδητότητα, ιδιαίτερα ο διαλογισμός που επικεντρώνεται στην αυτοσυμπτώνα, βοηθά τους φροντιστές να διαχειριστούν το άγχος



καλλιεργώντας την αίσθηση ηρεμίας και συναισθηματικής ανθεκτικότητας. Με την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, οι φροντιστές μπορούν να συντονιστούν περισσότερο με τις ανάγκες τους, προάγοντας τη συναισθηματική ευημερία και μειώνοντας την κόπωση από τη συμπίονια. Αυτή η άσκηση εισάγει τους συμμετέχοντες σε έναν διαλογισμό ενσυνειδητότητας που δίνει έμφαση στην αυτοσυμπόνια, καθοδηγώντας τους να αναγνωρίζουν και να φροντίζουν τις δικές τους ανάγκες όπως κάνουν και για τους άλλους.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα για να ενισχύσετε τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και την αυτογνωσία.
- ο Αναγνωρίστε το ρόλο της αυτοσυμπόνιας στη μείωση του άγχους των φροντιστών.
- ο Σκεφτείτε πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να βελτιώσει την ευημερία σε ρόλους φροντίδας.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Στρώματα γιόγκα ή άνετα καθίσματα.
- ο Ηχητικός εξοπλισμός για καθοδηγούμενη ενσυνειδητότητα.

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Διαλογισμός Mindfulness

- Προετοιμασία για τον διαλογισμό
 1. Ορίστε το περιβάλλον:
 - ο Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι ήσυχος, άνετος και χωρίς περισπασμούς.



Χαμηλώστε τα φώτα, αν είναι δυνατόν, για να δημιουργήσετε μια ηρεμιστική ατμόσφαιρα.

- Εάν οι συμμετέχοντες κάθονται σε καρέκλες, ενθαρρύνετε τους να καθίσουν όρθιοι με τα πόδια τους στο πάτωμα και τα χέρια τους να ακουμπούν στα γόνατά τους. Εάν χρησιμοποιείτε στρώματα γιόγκα, οι συμμετέχοντες μπορούν να ξαπλώσουν ή να καθίσουν σταυροπόδι, εξασφαλίζοντας ότι είναι άνετα.

2. Αρχική αναπνοή:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους, αν νιώθουν άνετα να το κάνουν. Δώστε τους οδηγίες να πάρουν τρεις αργές, βαθιές αναπνοές, εισπνέοντας βαθιά από τη μύτη, κρατώντας για λίγο και εκπνέοντας πλήρως από το στόμα.
- Ενθαρρύνετε τους να επικεντρωθούν στην αίσθηση της αναπνοής που εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα, βοηθώντας τους να αποκτήσουν επίγνωση της παρούσας στιγμής.

• Διαλογισμός βήμα προς βήμα

1. Συνειδητοποίηση της γείωσης (1-2 λεπτά):

- Ξεκινήστε καθοδηγώντας τους συμμετέχοντες να στρέψουν την προσοχή τους στα πόδια τους και να νιώσουν το έδαφος κάτω από αυτά.
- Μετακινήστε σταδιακά την επίγνωση σε όλο το σώμα τους - αστράγαλοι, πόδια, κορμός, χέρια, λαιμός και κεφάλι - δίνοντας προσοχή σε κάθε περιοχή έντασης ή χαλάρωσης.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν πώς αισθάνεται κάθε μέρος του σώματός τους, χωρίς να κρίνουν, απλά παρατηρώντας και αφήνοντας να αφεθούν.



2. Εμβάθυνση της επίγνωσης της αναπνοής (1-2 λεπτά):

- Καλέστε τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν την εστίασή τους στην αναπνοή. Καθοδηγήστε τους να αναπνέουν φυσικά και απαλά από τη μύτη, δίνοντας προσοχή στο ρυθμό της αναπνοής τους.
- Ενθαρρύνετε τους να παρατηρούν την ανύψωση και την πτώση του στήθους ή της κοιλιάς τους με κάθε εισπνοή και εκπνοή, αποκτώντας επίγνωση του ηρεμιστικού ρυθμού.

3. Σύνδεση με την αυτοσυμπόνια (2-3 λεπτά):

- **Οδηγίες:** καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια πρόσφατη στιγμή φροντίδας που ένιωσαν πρόκληση ή άγχος. Ζητήστε τους να φέρουν αυτή την κατάσταση στο μυαλό τους με ήπιο, μη επικριτικό τρόπο.
- **Αυτοσυμπόνια Αφόρμηση:** Ενθαρρύνετε τους να αναγνωρίσουν τυχόν δύσκολα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτή την εμπειρία, όπως απογοήτευση, εξάντληση ή ανησυχία. Υπενθυμίστε τους να παρατηρούν αυτά τα συναισθήματα με ευγένεια, σαν να παρηγορούσαν έναν φίλο.
- Πείτε κάτι σαν: "Επιτρέψτε στον εαυτό σας να νιώσει ό,τι σας έρχεται, γνωρίζοντας ότι είναι εντάξει να βιώσετε αυτά τα συναισθήματα. Προσφέρετε στον εαυτό σας την ίδια συμπόνια που θα προσφέρατε σε κάποιον άλλον".

4. Αποστολή συμπονετικών προθέσεων (2 λεπτά):

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να βάλουν το χέρι τους στην καρδιά τους ή σε κάποιο άλλο σημείο που νιώθουν παρηγοριά, αν το επιθυμούν. Ζητήστε τους να πάρουν μερικές αναπνοές, κατευθύνοντας ζεστασιά και συμπόνια προς τον εαυτό τους.
- Προσφέρετε φράσεις για να επαναλαμβάνετε σιωπηλά: "Μακάρι να είμαι



ευγενικός με τον εαυτό μου", "Μακάρι να βρω γαλήνη αυτή τη στιγμή",
"Μακάρι να προσφέρω στον εαυτό μου τη συμπόνια που χρειάζομαι".

5. Οπτικοποίηση της υποστήριξης (1-2 λεπτά):

- Καλέστε τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι περιβάλλονται από ένα ζεστό, παρηγορητικό φως ή μια παρουσία που τους προσφέρει άνευ όρων υποστήριξη και κατανόηση. Αυτό μπορεί να είναι μια απαλή λάμψη, ένα μέρος που αισθάνονται ασφαλείς ή η εικόνα κάποιου που τους έχει στηρίξει.
- Ενθαρρύνετε τους να καθίσουν με αυτή την αίσθηση υποστήριξης, αναπνέοντας βαθιά και απορροφώντας την άνεση και τη συμπόνια από αυτόν τον οραματισμό.

6. Κλείσιμο του διαλογισμού (1 λεπτό):

- Καθοδηγήστε απαλά τους συμμετέχοντες να επαναφέρουν την επίγνωσή τους στην αναπνοή και το σώμα τους, παρατηρώντας πώς αισθάνονται στην παρούσα στιγμή.
- Ζητήστε τους να πάρουν μερικές βαθύτερες αναπνοές, να κουνήσουν τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών τους και, όταν είναι έτοιμοι, να ανοίξουν αργά τα μάτια τους.

- **Μετά τον διαλογισμό**
- **Αφόρμηση αναστοχασμού:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν για λίγο πώς αισθάνονται και ενθαρρύνετε τους να μεταφέρουν αυτή την αυτοσυμπόνια μαζί τους στον ρόλο τους ως φροντιστές.

Προτροπή 1: "Αφιερώστε ένα λεπτό για να παρατηρήσετε πώς αισθάνεστε μετά από αυτόν τον διαλογισμό. Σας ξεχώρισε κάποιο συγκεκριμένο



συναίσθημα ή σκέψη κατά τη διάρκεια της άσκησης;"

- ο **Παράδειγμα:** "Καθώς σκέφτεστε, μπορείτε να σκεφτείτε αν η εξάσκηση της αυτοσυμπόνιας σας βοήθησε να νιώσετε ανακούφιση ή ηρεμία. Ή ίσως αντιληφθήκατε ορισμένα συναισθήματα που δεν είχατε παρατηρήσει πριν, όπως ένταση ή άγχος. Μη διστάσετε να μοιραστείτε οποιοσδήποτε ιδέες που σας ήρθαν στο μυαλό".

Προτροπή 2: "Πώς νομίζετε ότι η μεταφορά αυτής της αίσθησης αυτοσυμπόνιας θα μπορούσε να αλλάξει την προσέγγισή σας στη φροντίδα;"

- ο **Παράδειγμα:** "Σκεφτείτε πώς το να αφιερώσετε λίγα λεπτά για αυτοσυμπόνια θα μπορούσε να σας βοηθήσει να ανταποκριθείτε με περισσότερη υπομονή ή ανθεκτικότητα σε δύσκολες στιγμές φροντίδας. Πώς θα μπορούσε αυτό να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο φροντίζετε τους άλλους αλλά και τον εαυτό σας;"
- **Προαιρετικός διαμοιρασμός:** Αν οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα, καλέστε τους να μοιραστούν τυχόν παρατηρήσεις ή ιδέες που βίωσαν κατά τη διάρκεια του διαλογισμού.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6: Κόπωση συμπίονιας και η σημασία της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 2: Στρατηγικές αυτοφροντίδας για την
πρόληψη της κόπωσης της συμπίονιας και την αύξηση της
αυτοσυμπόνιας

Άσκηση 3: Ομαδική συζήτηση για τεχνικές αυτοφροντίδας

Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Ομαδική συζήτηση για τεχνικές αυτοφροντίδας

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους φροντιστές να εξερευνήσουν διάφορες τεχνικές αυτοφροντίδας σε ένα υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον. Μέσω της συζήτησης, οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες με την αυτοφροντίδα και να μάθουν νέες στρατηγικές. Η εστίαση περιλαμβάνει πρακτικές τεχνικές όπως η διαχείριση του χρόνου, ο καθορισμός ορίων και η συναισθηματική ρύθμιση, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τους φροντιστές να αποτρέψουν την κόπωση από τη συμπίονια και να διατηρήσουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Με τον καταιγισμό ιδεών ως ομάδα, οι συμμετέχοντες μπορούν να αντλήσουν έμπνευση και διορατικότητα για εφικτές πρακτικές αυτοφροντίδας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Συζητήστε μια σειρά από τεχνικές αυτοφροντίδας που εφαρμόζονται στη φροντίδα.



- ο Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή αποτελεσματικών πρακτικών αυτοφροντίδας μεταξύ των συμμετεχόντων.
- ο Προσδιορίστε πρακτικές στρατηγικές αυτοφροντίδας που μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή ρουτίνα.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Ενημερωτικά φυλλάδια για τεχνικές αυτοφροντίδας (διαχείριση χρόνου, καθορισμός ορίων).
- ο Πίνακας και μαρκαδόροι.
- ο Στυλό ή μολύβια.

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά συνολικά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Χωριστείτε σε μικρές ομάδες

Οδηγίες: Διαχωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και μοιράστε φυλλάδια που συνοψίζουν διάφορες τεχνικές αυτοφροντίδας, συμπεριλαμβανομένης της διαχείρισης του χρόνου και του καθορισμού ορίων.

Σημείωση του συντονιστή: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συζητήσουν ποιες τεχνικές βρίσκουν πιο χρήσιμες ή ενδιαφέρονται να δοκιμάσουν.

Βήμα 2: Ομαδικός καταιγισμός ιδεών



Οδηγίες: τεχνικές αυτοφροντίδας που θα ήθελαν να ενσωματώσουν. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σκεφτούν πρακτικούς τρόπους για να τις εφαρμόσουν στη ρουτίνα τους.

Προτάσεις για συζήτηση:

- "Ποιες στρατηγικές αυτοφροντίδας βρήκατε αποτελεσματικές;"
- "Ποιες τεχνικές πιστεύετε ότι θα ήταν πιο ωφέλιμες για την ευημερία σας;"

Βήμα 3: Συγκέντρωση στρατηγικών

Οδηγίες: Συγκεντρωθείτε ξανά ως ολόκληρη ομάδα και ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί μία ή δύο στρατηγικές που συζήτησαν. Συγκεντρώστε έναν κατάλογο στρατηγικών αυτοφροντίδας στον πίνακα που οι συμμετέχοντες μπορούν να εφαρμόσουν στις ρουτίνες φροντίδας τους.

Σημείωση του συντονιστή: Τονίστε ότι ακόμη και μικρές, συνεπείς αλλαγές στην αυτοφροντίδα μπορούν να έχουν ουσιαστικό αντίκτυπο στην ευημερία.

Αναστοχαστική καταγραφή (Προαιρετικά, 3 λεπτά)

Πρόσθετη δραστηριότητα: Εισάγετε μια σύντομη άσκηση ημερολογιακής καταγραφής, όπου οι συμμετέχοντες αναλογίζονται μια στιγμή φροντίδας κατά την οποία θα μπορούσαν να έχουν ασκήσει περισσότερη αυτοσυμπόνια.

- **Προτροπή:** "Σκεφτείτε μια φορά κατά τη διάρκεια της φροντίδας που η εξάσκηση της αυτοσυμπόνια σας βοήθησε να διαχειριστείτε το άγχος ή να αποφύγετε το αίσθημα της υπερφόρτωσης. Αφιερώστε λίγα λεπτά για να γράψετε για αυτή την εμπειρία και σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να εφαρμόσετε την αυτοσυμπόνια σε παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον".



- Εγχειρίδιο για πρακτικές στρατηγικές αυτοφροντίδας για τους φροντιστές

☀️ Αυτοσυμπόνια

- 💬 **Θετικές επιβεβαιώσεις:** Ξεκινήστε κάθε μέρα με μια καλή σκέψη για τον εαυτό σας. *"Κάνω ό,τι καλύτερο μπορώ"*.
- 🍷 **Ευγνωμοσύνη:** Σκεφτείτε μια θετική στιγμή φροντίδας καθημερινά.
- 🙏 **Αυτο-ευγένεια:** Δείξτε στον εαυτό σας την ίδια φροντίδα που δίνετε στους άλλους.

🕒 Διαχείριση χρόνου

- ✅ **Ιεράρχηση καθηκόντων:** Επικεντρωθείτε πρώτα στις επείγουσες και σημαντικές δραστηριότητες.
- 📅 **Χρήση εργαλείων:** Προγραμματίστε την ημέρα σας με εφαρμογές ή ένα φυσικό πρόγραμμα.
- ✂️ **Διαχωρίστε τις εργασίες:** Χωρίστε τις μεγάλες εργασίες σε μικρά, διαχειρίσιμα βήματα.
- 🔄 **Επιμείνετε στις ρουτίνες:** Διατηρήστε σταθερά προγράμματα φροντίδας και αυτοφροντίδας.

🔒 Οριακή ρύθμιση

- 🚫 **Μάθετε να λέτε "όχι":** Απορρίψτε ευγενικά εργασίες που ξεπερνούν τα όριά σας. *"Δεν μπορώ τώρα, αλλά μπορώ να βοηθήσω αργότερα"*.
- 🗣️ **Επικοινωνήστε με σαφήνεια:** Καθορίστε τις προσδοκίες των άλλων σχετικά με την ικανότητά σας.
- 🕒 **Προστατέψτε τον προσωπικό σας χρόνο:** Αφιερώστε 10 λεπτά καθημερινά για αδιάλειπτο "χρόνο για μένα".



Συναισθηματική ρύθμιση

-  **Βαθιά αναπνοή:** Χρησιμοποιήστε την τεχνική 4-7-8 για να ηρεμήσετε το μυαλό σας.
-  **Ημερολόγιο:** Γράψτε τα συναισθήματά σας για να επεξεργαστείτε και να απελευθερώσετε το άγχος.
-  **Οπτικοποίηση:** Φανταστείτε μια ειρηνική στιγμή για να μειώσετε το άγχος.



Ageing Well



WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 6 Κόπωση συμπτώνιας και η σημασία της αυτοφροντίδας

Ινστιτούτο Ανάπτυξης (IoD)

Σχέδιο μαθήματος 2: Στρατηγικές αυτοφροντίδας για την
πρόληψη της κόπωσης της συμπτώνιας και την αύξηση της
αυτοσυμπτώνιας

Άσκηση 4: Ανάπτυξη ενός σχεδίου αυτοφροντίδας

Άσκηση 4

Τίτλος της άσκησης: Ανάπτυξη ενός σχεδίου αυτοφροντίδας

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα υποστηρίζει τους φροντιστές στη δημιουργία εξατομικευμένων σχεδίων αυτοφροντίδας που ενσωματώνουν στρατηγικές όπως η αυτοσυμπτώνια, η διαχείριση του χρόνου και η οριοθέτηση. Με τη δημιουργία ενός σχεδίου, οι συμμετέχοντες μπορούν να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους για να ενσωματώσουν την αυτοφροντίδα στην καθημερινή τους ζωή. Η ανάπτυξη αυτού του σχεδίου βοηθά τους φροντιστές να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα για τη διαχείριση της ευημερίας τους, ενθαρρύνοντας τη συνέπεια και τη λογοδοσία στις πρακτικές αυτοφροντίδας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Δώστε τη δυνατότητα στους φροντιστές να δημιουργήσουν ένα προσαρμοσμένο σχέδιο αυτοφροντίδας.
- ο Ενθαρρύνετε τον καθορισμό εφικτών στόχων και στρατηγικών αυτοφροντίδας.
- ο Ενισχύστε τη λογοδοσία και τη συνέπεια στην αυτοφροντίδα μέσω του



καθορισμού στόχων.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Φύλλο εργασίας: "(προαιρετικό, ή οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν κενό χαρτί).
- ο Στυλό ή μολύβια.

Διάρκεια της άσκησης: 18 λεπτά συνολικά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Δημιουργία του σχεδίου αυτοφροντίδας

- **Οδηγίες**

Κάθε συμμετέχων δημιουργεί ένα σχέδιο αυτοφροντίδας που περιλαμβάνει τουλάχιστον τρεις στρατηγικές. Αυτές οι στρατηγικές θα πρέπει να εστιάζουν σε:

- **Αυτοσυμπόνια** (τρόποι για να δείξουμε καλοσύνη στον εαυτό μας),
- **Διαχείριση χρόνου** (εξισορρόπηση της φροντίδας με τις προσωπικές ανάγκες),
- **Οριοθέτηση** (διατήρηση ορίων για την αποφυγή της εξουθένωσης).

Οι συμμετέχοντες θα κατηγοριοποιήσουν κάθε στρατηγική ως καθημερινή, εβδομαδιαία ή μηνιαία δράση, ανάλογα με το τι αισθάνονται εφικτό και ωφέλιμο.

Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας, αναφέροντας λεπτομερώς πώς, πότε και πώς θα μετρήσουν την επιτυχία των στρατηγικών που επέλεξαν.



Φύλλο εργασίας: "Εξατομικευμένο σχέδιο αυτοφροντίδας"

Self-Care Plan Worksheet

Self-Care Strategy	How I Will Implement It	When I Will Implement It	How I Will Measure Success
Strategy 1			
Strategy 2			
Strategy 3			

1. Στρατηγικές καθημερινής αυτοφροντίδας

Πρόκειται για μικρές, διαχειρίσιμες ενέργειες που οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν κάθε μέρα για να προωθήσουν τη συνεχή ευημερία. Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν: - την ανάπτυξη της ευεξίας:

- **Αυτοσυμπόνια:** "Ξεκινήστε κάθε μέρα με μια θετική επιβεβαίωση ή μια αυτοσυμπόνια σκέψη".
- **Διαχείριση χρόνου:** "Αφιερώστε 5 λεπτά το πρωί για τον προγραμματισμό των καθηκόντων φροντίδας και των προσωπικών εργασιών της ημέρας".
- **Καθορισμός ορίων:** "Ακόμα και αν πρόκειται για ένα σύντομο διάλειμμα".

Οι συμμετέχοντες γράφουν τις καθημερινές στρατηγικές τους και δεσμεύονται να τις επαναλαμβάνουν κάθε μέρα. Ενθαρρύνετέ τους να αναστοχάζονται στο τέλος κάθε ημέρας σχετικά με το αν πέτυχαν αυτές τις ενέργειες.

2. Εβδομαδιαίες στρατηγικές αυτοφροντίδας

Αυτοί είναι ελαφρώς μεγαλύτεροι στόχοι που μπορούν να επανεξετάζονται κάθε εβδομάδα για τη διατήρηση της ισορροπίας και της ευημερίας. Παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- **Αυτοσυμπόνια:** "Σημειώστε ένα ή δύο πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων



στο ρόλο μου ως φροντιστής για να ενισχύσω τη θετική αυτοεκτίμηση".

- **Διαχείριση χρόνου:** "Σχεδιάστε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα για την εξισορρόπηση των καθηκόντων φροντίδας και των προσωπικών δραστηριοτήτων".
- **Καθορισμός ορίων:** "Επιλέξτε ένα καθήκον φροντίδας που θα αναθέσετε σε ένα μέλος της οικογένειας ή σε έναν συνάδελφο".

Οι συμμετέχοντες καταγράφουν τους εβδομαδιαίους στόχους τους και επιλέγουν μια ημέρα για να επανεξετάσουν την πρόδοό τους σε κάθε στρατηγική. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην παρακολούθηση της συνέπειας και στην προσαρμογή ανάλογα με τις ανάγκες.

3. Μηνιαίες στρατηγικές αυτοφροντίδας

Οι μηνιαίοι στόχοι ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τη μακροπρόθεσμη αυτοφροντίδα και να διασφαλίσουν ότι παραμένουν ευθυγραμμισμένοι με τους στόχους της ευημερίας τους. Τα παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν: - την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί για την επίτευξη των στόχων:

- **Αυτοσυμπόνια:** "Αναλογιστείτε στιγμές φροντίδας που ήταν δύσκολες και αναγνωρίστε τους τρόπους με τους οποίους έδειξα ανθεκτικότητα".
- **Διαχείριση χρόνου:** "Επανεξετάζω το συνολικό μου πρόγραμμα και κάνω προσαρμογές ώστε να διαθέτω περισσότερο χρόνο για προσωπικά ενδιαφέροντα ή χόμπι."
- **Καθορισμός ορίων:** "Προσδιορίστε τυχόν νέα όρια που πρέπει να θέσω, όπως ο περιορισμός των υπερωριών ή το να λέω όχι σε πρόσθετες ευθύνες όταν αισθάνομαι καταβεβλημένος".

Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν το τέλος του μήνα για να



επανεξετάσουν τις μηνιαίες στρατηγικές τους, να τις προσαρμόσουν, εφόσον χρειάζεται, και να θέσουν νέους στόχους για τον επόμενο μήνα.

Προτροπή αναστοχασμού 1: "Ποιες στρατηγικές ήταν ευκολότερο να διατηρηθούν και γιατί;"

Προτροπή αναστοχασμού 2: "Ποιες προκλήσεις συνάντησα και πώς μπορώ να προσαρμόσω το σχέδιό μου για να τις ξεπεράσω;"

Ρύθμιση της λογοδοσίας

Οδηγίες: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν το ενδεχόμενο να μοιραστούν το σχέδιο αυτοφροντίδας τους με έναν έμπιστο συνάδελφο ή φίλο για να αποκτήσουν υπευθυνότητα.

Σημείωση του συντονιστή: Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι η λογοδοσία μπορεί να ενισχύσει τα κίνητρα και τη συνέπεια.

Ομαδική κοινή χρήση

Οδηγίες: Προσκαλέστε μερικούς εθελοντές να μοιραστούν μια στρατηγική από το σχέδιο αυτοφροντίδας τους και πώς σκοπεύουν να παρακολουθούν την πρόοδό τους.

Σημείωση του συντονιστή: Επιβεβαιώστε ότι αυτό το σχέδιο είναι προσωπικό και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επανεξετάζουν και να προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους τακτικά ανάλογα με τις ανάγκες.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα:

- ο Κατανοήστε τη σημασία της αυτοφροντίδας και της αυτοσυμπόνιας για



την πρόληψη της κόπωσης από τη συμπόνια.

- ο Μάθετε πρακτικές στρατηγικές για τη διαχείριση του χρόνου, τον καθορισμό ορίων και τη ρύθμιση των συναισθημάτων.
- ο Αναπτύξτε ένα εξατομικευμένο σχέδιο αυτοφροντίδας.
- ο Εξασκηθείτε στη διεκδικητικότητα μέσω τεχνικών οριοθέτησης.

Φύλλο εργασίας: "Εξατομικευμένο σχέδιο αυτοφροντίδας"

Self-Care Plan Worksheet

Self-Care Strategy	How I Will Implement It	When I Will Implement It	How I Will Measure Success
Strategy 1			
Strategy 2			
Strategy 3			