



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 Πρόγραμμα κατάρτισης

Ενότητα 6

**Κόπωση συμπόνιας και η σημασία της αυτοφροντίδας
για τους φροντιστές ηλικιωμένων**

IoD



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Εταίρος:

IoD

Συγγραφέας:

Βίκυ Χαραλάμπους

Χριστίνα Τσιγώνια

Ημερομηνία: 27/09/2024



Πίνακας περιεχομένων

Ενότητα 6: Κόπωση συμπίονιας και η σημασία της αυτοφροντίδας για τους φροντιστές ηλικιωμένων	3
1. Εισαγωγή στην κόπωση συμπίονιας μεταξύ των φροντιστών ηλικιωμένων	3
1.1. Ορισμοί και κοινά συμπτώματα	4
Παράγοντες κινδύνου της κόπωσης από συμπίονια	5
Επιπτώσεις της κόπωσης από τη συμπίονια σε προσωπικό και διαπροσωπικό επίπεδο (π.χ. επιβάρυνση του φροντιστή)	7
2. Στρατηγικές και τεχνικές αυτοφροντίδας για τους φροντιστές ηλικιωμένων (π.χ. τεχνικές χαλάρωσης, πρακτικές ενσυνειδητότητας, δεξιότητες αυτοπεποίθησης).	8
3. Πρακτικές, καθημερινές ενέργειες για την πρόληψη και την ανακούφιση από τις επιπτώσεις της κόπωσης της συμπίονιας	9
4. Πρακτικό/Περαιτέρω εκπαιδευτικό υλικό: εργαλεία και πόροι για συνεχή αυτοφροντίδα μεταξύ των φροντιστών.	10
5. Μαθησιακά αποτελέσματα	12
Αναφορές	1
4	



1. Εισαγωγή στην κόπωση της συμπόνιας μεταξύ των φροντιστών ηλικιωμένων

Η φροντίδα των ηλικιωμένων μπορεί να είναι μια εξαιρετικά ικανοποιητική εμπειρία, προσφέροντας μια βαθιά αίσθηση σκοπού και σύνδεσης. Ωστόσο, παρουσιάζει επίσης σημαντικές συναισθηματικές και σωματικές προκλήσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε κόπωση συμπόνιας, μια κατάσταση που χαρακτηρίζεται από συναισθηματική και σωματική εξάντληση. Η κατάσταση αυτή προκύπτει από το παρατεταμένο άγχος και τις απαιτήσεις της φροντίδας, αφήνοντας συχνά τα άτομα συγκλονισμένα και εξαντλημένα.

Οι έρευνες δείχνουν ότι ένας σημαντικός αριθμός φροντιστών βιώνει υψηλά επίπεδα άγχους. Σύμφωνα με την Εθνική Συμμαχία για τη Φροντίδα (2009), το 31% των φροντιστών ανέφερε ότι η φροντίδα ήταν πολύ αγχωτική και το 47% αξιολόγησε την υγεία του ως κακή έως μέτρια. Τα ευρήματα αυτά αναδεικνύουν την επείγουσα ανάγκη αναγνώρισης και αντιμετώπισης της κόπωσης από τη συμπόνια - που χαρακτηρίζεται από επαγγελματική εξουθένωση και δευτερογενές τραυματικό στρες - ενώ παράλληλα προάγεται η ικανοποίηση από τη συμπόνια, τα θετικά συναισθήματα που συνδέονται με τη φροντίδα (Stamn, 2010).

Αυτή η ενότητα ασχολείται διεξοδικά με την κόπωση της συμπόνιας, παρέχοντας στους φροντιστές μια εμπειριστατωμένη κατανόηση των παραγόντων κινδύνου και των επιπτώσεών της. Επιπλέον, η ενότητα προσφέρει πρακτικές στρατηγικές και τεχνικές αυτοφροντίδας για την υποστήριξη των φροντιστών στη διαχείριση της κόπωσης από τη συμπόνια. Ενσωματώνοντας αυτές τις προσεγγίσεις, οι φροντιστές μπορούν να ενισχύσουν την ευημερία τους, να διατηρήσουν την ανθεκτικότητά τους και να συνεχίσουν να παρέχουν υψηλής ποιότητας φροντίδα στους ηλικιωμένους.

Στόχοι:

1. Ορισμός και αναγνώριση: Παρέχετε στους φροντιστές μια σαφή κατανόηση της κόπωσης συμπόνιας, συμπεριλαμβανομένου του ορισμού της, των κοινών συμπτωμάτων και των βασικών παραγόντων κινδύνου που συμβάλλουν στην ανάπτυξή της μεταξύ εκείνων που φροντίζουν ηλικιωμένους.



2. Ανάλυση επιπτώσεων: Εξερευνήστε τις βαθιές επιπτώσεις της κόπωσης της συμπόνιας στην προσωπική ευημερία και τις διαπροσωπικές σχέσεις, βοηθώντας τους φροντιστές να αναγνωρίσουν την επιρροή της στη ζωή τους και στις αλληλεπιδράσεις τους με τους άλλους.
3. Εφαρμόστε στρατηγικές αυτοφροντίδας: Εισάγετε και επιδείξτε μια σειρά στρατηγικών και τεχνικών αυτοφροντίδας, όπως ασκήσεις χαλάρωσης, πρακτικές ενσυνειδητότητας και δεξιότητες διεκδίκησης, δίνοντας στους φροντιστές τη δυνατότητα να μετριάσουν ενεργά τις επιπτώσεις της κόπωσης από τη συμπόνια.
4. Εφαρμόστε πρακτικές λύσεις: Προσφέρετε στους φροντιστές εφαρμόσιμες, καθημερινές στρατηγικές και προσεγγίσεις που μπορούν να εφαρμόσουν για την πρόληψη, τη διαχείριση και την ανακούφιση των επιπτώσεων της κόπωσης από τη συμπόνια, εξασφαλίζοντας τη συνεχή ευημερία και την αποτελεσματικότητά τους στους ρόλους φροντίδας

1.1. Ορισμοί και κοινά συμπτώματα

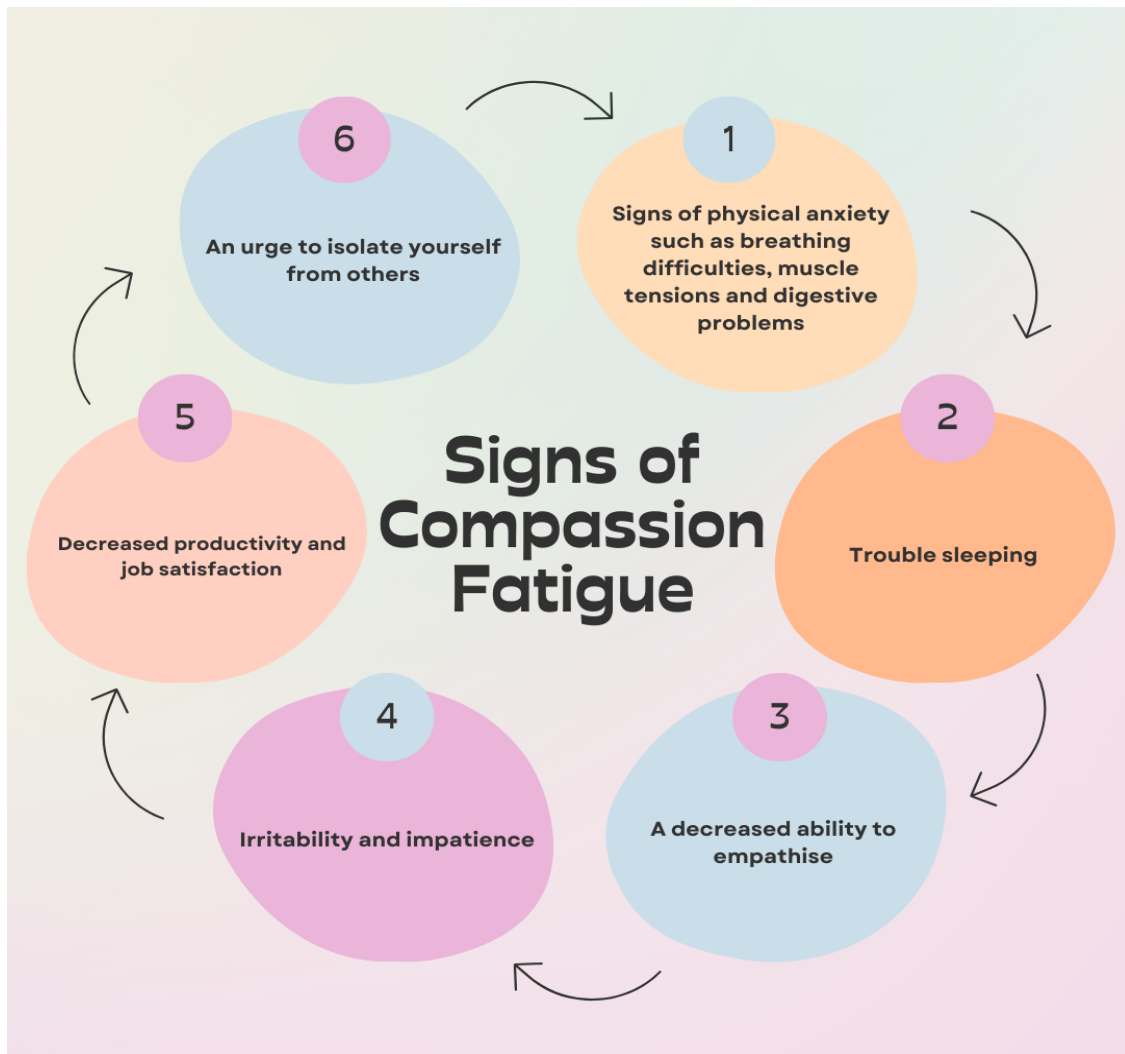
Η κόπωση από συμπόνια εισήχθη για πρώτη φορά από τον Charles Figley τη δεκαετία του 1980 στην ψυχολογία. Ο Figley (1995) ορίζει την κόπωση συμπόνιας ως *"ένα αναγνωρίσιμο σύνολο αρνητικών ψυχολογικών συμπτωμάτων που βιώνουν οι φροντιστές ως αποτέλεσμα της παροχής φροντίδας ενώ εκτίθενται είτε σε πρωτογενές τραύμα (βιώνουν το τραύμα από πρώτο χέρι) είτε σε δευτερογενές τραύμα (παρέχουν φροντίδα σε όσους βιώνουν τραύμα)"*.

Η κόπωση της συμπόνιας συνδέεται γενικά με τη συνεχή, επαναλαμβανόμενη έκθεση σε τραυματικές καταστάσεις, που οδηγεί στη διάβρωση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας με την πάροδο του χρόνου. Η Διαδικασία Κόπωσης Συμπόνιας του Figley (2002) υποδηλώνει ότι το ενδιαφέρον και η ενσυναίσθηση των φροντιστών τους εκθέτουν σε συναισθηματικές παρενέργειες λόγω της παρατεταμένης φροντίδας σε περιβάλλοντα υψηλού στρες. Τα συνήθη συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- **Συναισθηματικό μούδιασμα**: Μειωμένη ικανότητα να αισθάνεσαι ενσυναίσθηση και συμπόνια, που οδηγεί σε απομάκρυνση από τον εαυτό σου και τους άλλους.
- **Χρόνια εξάντληση**: Επίμονη σωματική και συναισθηματική κόπωση που δεν βελτιώνεται με την ανάπαυση.



- **Μειωμένη αίσθηση ολοκλήρωσης:** Αισθήματα αναποτελεσματικότητας και αμφισβήτηση της αξίας της εργασίας του.
- **Αποπροσωποποίηση:** Αίσθηση αποσύνδεσης από την προσωπική ταυτότητα και το περιβάλλον.
- **Ευερεθιστότητα και άγχος:** Αυξημένη ευερεθιστότητα, αυξημένα επίπεδα άγχους και δυσκολία στη διαχείριση των συναισθημάτων.
- **Διαταραχές ύπνου:** Προβλήματα με την πτώση ή τη διατήρηση του ύπνου, που συμβάλλουν στην περαιτέρω κόπωση.
- **Σωματικές ασθένειες:** Φυσικές ασθένειες: Συχνοί πονοκέφαλοι, γαστρεντερικά προβλήματα και εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.
- **Γνωστικές διαταραχές:** Δυσκολία στη συγκέντρωση, στη λήψη αποφάσεων και στη μνήμη εργασιών.



Η έρευνα των Crowther κ.ά. (2014) διαπίστωσε ότι οι προσωπικές εμπειρίες των ατόμων που θρήνησαν μέλη της οικογένειάς τους με άνοια ανέδειξαν τόσο τις άμεσες όσο και τις μακροχρόνιες επιπτώσεις της κόπωσης της συμπόνιας. Η εμπιστοσύνη των φροντιστών στην ικανότητά τους να παρέχουν επαρκή φροντίδα επηρέασε την αντίληψή τους για την εμπειρία της φροντίδας και αύξησε τον κίνδυνο εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων, αυξάνοντας έτσι την ευαισθησία στην κόπωση από συμπόνια.

Παράγοντες κινδύνου της κόπωσης από συμπόνια



Ορισμένοι παράγοντες αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης κόπωσης συμπτόνιας στους φροντιστές ηλικιωμένων. Αυτοί οι παράγοντες κινδύνου μπορεί να είναι προσωπικοί, επαγγελματικοί ή περιβαλλοντικοί:

➤ **Προσωπικοί παράγοντες**

- Υψηλή συναισθηματική απαίτηση από τη συνεχή έκθεση στην παρακμή και τον πόνο των ηλικιωμένων ατόμων.
- Προσωπικό ιστορικό τραύματος ή άλυτων προσωπικών ζητημάτων.
- Έλλειψη επαρκών συστημάτων συναισθηματικής, κοινωνικής ή οργανωτικής υποστήριξης.

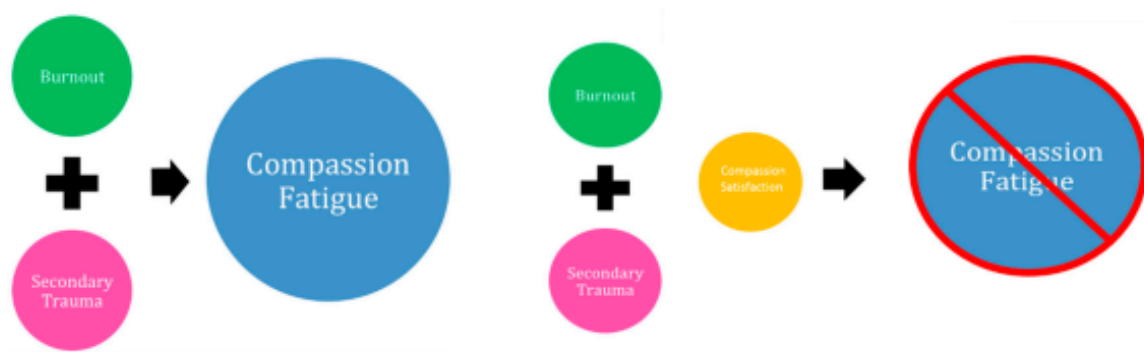
➤ **Επαγγελματικοί παράγοντες**

- Πολλές ώρες εργασίας και υψηλές απαιτήσεις χωρίς επαρκή ανάπαυση και ανάπαυλα.
- Περιβάλλοντα υψηλού στρες, έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους ή προϊστάμενους και ανεπαρκής εκπαίδευση στη διαχείριση του στρες.

➤ **Περιβαλλοντικοί παράγοντες**

- Στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας περιλαμβάνονται η τελειομανία, η υψηλή ενσυναίσθηση και η δυσκολία να θέσει όρια.
- Χρόνια έκθεση στον πόνο, μεγάλος φόρτος εργασίας και ανεπαρκείς πόροι ή χρόνος για την παροχή επαρκούς φροντίδας.

Η έρευνα των Cocker και Joss (2016) σχετικά με την κόπωση της συμπτόνιας μεταξύ των εργαζομένων σε υπηρεσίες υγείας, έκτακτης ανάγκης και κοινωφελούς εργασίας ανέδειξε τον κρίσιμο ρόλο των τακτικών **πρακτικών ενσυνειδητότητας**, των στρατηγικών **αυτοφροντίδας** και των δομημένων **συστημάτων** υποστήριξης στην πρόληψη και τη διαχείριση της κόπωσης της συμπτόνιας.



Σχήμα 1. Κόπωση συμπόνιας: εννοιολογικό μοντέλο προσαρμοσμένο από τον Middleton.

Επιπτώσεις της κόπωσης της συμπόνιας σε προσωπικό και διαπροσωπικό επίπεδο

Η κόπωση της συμπόνιας μπορεί να επηρεάσει βαθιά τόσο την προσωπική ευημερία όσο και τις διαπροσωπικές σχέσεις:

➤ Προσωπικό επίπεδο:

- Ψυχική υγεία: Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος κατάθλιψης, άγχους και αίσθησης απελπισίας. Οι Best κ.ά. (2020) εξέτασαν τη χρήση πρακτικών ενσυνειδητότητας μεταξύ στρατιωτικών νοσηλευτών και διαπίστωσαν ότι οι πρακτικές αυτές μείωσαν σημαντικά τα συμπτώματα της κόπωσης από τη συμπόνια και της επαγγελματικής εξουθένωσης, υποδεικνύοντας ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματική παρέμβαση για τους φροντιστές σε διάφορα περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας ηλικιωμένων.
- Σωματική υγεία: Μεγαλύτερη ευαισθησία σε ασθένειες και χρόνιες παθήσεις λόγω άγχους.
- Burnout: Πλήρης σωματική και συναισθηματική εξάντληση, που μειώνει την αίσθηση του σκοπού και της παραγωγικότητας.

➤ **Διαπροσωπικό επίπεδο:**

- Τεταμένες σχέσεις: Αυξημένες συγκρούσεις και μειωμένη αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας με την οικογένεια, τους φίλους και τους αποδέκτες της φροντίδας.
- Κοινωνική απόσυρση: Απόσυρση από κοινωνικές δραστηριότητες και δίκτυα υποστήριξης.
- Μειωμένη ποιότητα περίθαλψης: Μειωμένη ικανότητα παροχής φροντίδας υψηλής ποιότητας λόγω εξάντλησης και συναισθηματικής αποστασιοποίησης.

Οι Akbari Shaker κ.ά. (2021) διεξήγαγαν μια κλινική δοκιμή για να διερευνήσουν τα αποτελέσματα της ανταλλαγής εμπειριών μεταξύ των οικογενειακών φροντιστών ηλικιωμένων με αναπηρία. Η μελέτη διαπίστωσε ότι η ανταλλαγή εμπειριών φροντίδας με άλλους σε παρόμοιες καταστάσεις μείωσε σημαντικά την κόπωση από συμπτώνια, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι ομάδες υποστήριξης και οι κοινές εμπειρίες μπορούν να μετριάσουν το άγχος.

2. Στρατηγικές και τεχνικές αυτοφροντίδας για τους φροντιστές ηλικιωμένων

Η αποτελεσματική αυτοφροντίδα είναι ζωτικής σημασίας για τους φροντιστές προκειμένου να διαχειριστούν την κόπωση από τη συμπτώνια και να διατηρήσουν την ευημερία τους. Οι ακόλουθες στρατηγικές και τεχνικές μπορούν να βοηθήσουν:

➤ **Τεχνικές χαλάρωσης**

- Ασκήσεις βαθιάς αναπνοής: Κρατήστε για μερικά δευτερόλεπτα και εκπνεύστε αργά από το στόμα. [Βίντεο](#)
- Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση: Σφίξτε και στη συνέχεια χαλαρώστε σταδιακά διάφορες μυϊκές ομάδες του σώματος για να μειώσετε τη σωματική ένταση και το στρες.
- Διαλογισμός: Η τακτική πρακτική του διαλογισμού ηρεμεί το μυαλό, μειώνει το στρες και βελτιώνει τη συνολική συναισθηματική ευεξία.

➤ **Πρακτικές ενσυνειδητότητας**



- Mindful Διαλογισμός: Συγκεντρωθείτε στην παρούσα στιγμή χωρίς κρίση για να διαχειριστείτε το άγχος και να αυξήσετε τη συναισθηματική ανθεκτικότητα. Οι Pérez κ.ά. (2020) διεξήγαγαν τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή σχετικά με την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα για τους νοσηλευτές που φροντίζουν ηλικιωμένα άτομα με άνοια σε ιδρύματα, αποδεικνύοντας ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα μείωσαν σημαντικά την κόπωση από τη συμπόνια και την επαγγελματική εξουθένωση. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της ενσωμάτωσης της ενσυνειδητότητας στα προγράμματα υποστήριξης των φροντιστών.
- Mindful Κίνηση: Ασχοληθείτε με σωματικές δραστηριότητες όπως γιόγκα, τάι τσι ή περπάτημα με ενσυνείδηση για να ενισχύσετε τη χαλάρωση και την ευεξία.
- Mindful Αναπνοές: Δώστε προσοχή στο φυσικό ρυθμό της αναπνοής ως άγκυρα για να παραμείνετε παρόντες και γειωμένοι.

➤ Δεξιότητες αυτοπεποίθησης

- Θέτοντας όρια: Μάθετε να λέτε όχι και να θέτετε όρια για να προστατεύετε τον προσωπικό σας χρόνο και ενέργεια. Για παράδειγμα, αν ένας φίλος ζητάει επανειλημμένα βοήθεια όταν είστε ήδη απασχολημένοι, μπορείτε να πείτε: "Δεν μπορώ να βοηθήσω σήμερα, αλλά ίσως κάποια άλλη φορά". Ή σε ένα εργασιακό περιβάλλον, δοκιμάστε να πείτε: "Δεν μπορώ να αναλάβω επιπλέον έργα αυτόν τον μήνα". Η συμπερίληψη συγκεκριμένης γλώσσας μπορεί να κάνει τον καθορισμό ορίων να φαίνεται πιο προσιτός και ρεαλιστικός.
- Αποτελεσματική επικοινωνία: Να εκφράζετε με σαφήνεια και σεβασμό τις ανάγκες, τις ανησυχίες και τα όρια στους άλλους για να μειώσετε το άγχος και να βελτιώσετε τις σχέσεις σας. Η χρήση των δηλώσεων "εγώ" μπορεί να βοηθήσει στην αποτελεσματική επικοινωνία χωρίς να ακούγεται κατηγορηματική. Για παράδειγμα, λέγοντας: "Αισθάνομαι συγκλονισμένη όταν αναλαμβάνω όλες τις εργασίες μόνη μου- θα μπορούσαμε να τις μοιράσουμε πιο ομοιόμορφα;". Αυτή η διατύπωση μεταφέρει τα συναισθήματά σας και ενθαρρύνει τη συνεργασία, διευκολύνοντας τους άλλους να κατανοήσουν και να ανταποκριθούν θετικά.



- Κοινωνική υποστήριξη: Ζητήστε βοήθεια από φίλους, οικογένεια ή επαγγελματικές υπηρεσίες όταν χρειάζεται για την απαραίτητη ανάπαυλα και συναισθηματική υποστήριξη. Το να γνωρίζετε πότε και πώς να απευθυνθείτε μπορεί να κάνει τη διαφορά - όπως το να καλέσετε έναν φίλο για υποστήριξη μετά από μια δύσκολη μέρα ή να συνδεθείτε με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας για καθοδήγηση σχετικά με τη διαχείριση μακροπρόθεσμων στρεσογόνων παραγόντων.

3. Πρακτικές, καθημερινές ενέργειες για την πρόληψη και την ανακούφιση από τις επιπτώσεις της κόπωσης της συμπτώνιας

Εκτός από τις τεχνικές αυτοφροντίδας, οι φροντιστές μπορούν να εφαρμόσουν πρακτικές, καθημερινές ενέργειες για να προλάβουν και να απαλύνουν τις επιπτώσεις της κόπωσης από τη συμπτώνια:

- Καθιέρωση μιας σταθερής ρουτίνας που περιλαμβάνει αυτοφροντίδα, ξεκούραση.
- Αναζητήστε επαγγελματική υποστήριξη μέσω συμβουλευτικής, θεραπείας ή ομάδων υποστήριξης.
- Αναστοχασμός σχετικά με το ρόλο της φροντίδας και εύρεση νοήματος στην εργασία για να παραμείνουν παρακινημένοι και συνδεδεμένοι με το σκοπό τους.
- Εξασκηθείτε τακτικά στην ευγνωμοσύνη για να μετατοπίσετε την εστίαση από το άγχος στην ολοκλήρωση.
- Ασχοληθείτε με χόμπι και ενδιαφέροντα εκτός της φροντίδας για να διατηρήσετε μια ισορροπημένη ζωή και να μειώσετε το άγχος.
- Δώστε προτεραιότητα στην επαρκή ανάπαυση και διατηρήστε ένα τακτικό πρόγραμμα ύπνου για σωματική και συναισθηματική αποκατάσταση.
- Εξασφαλίστε μια ισορροπημένη διατροφή και παραμείνετε ενυδατωμένοι για να υποστηρίξετε τη συνολική ευεξία.
- Η τακτική σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τη σωματική υγεία, μειώνει το στρες και βελτιώνει τη διάθεση.



Ομάδες ανταλλαγής εμπειριών και υποστήριξης: (2021) διαπίστωσαν ότι η ανταλλαγή εμπειριών φροντίδας με άλλους μείωσε σημαντικά την κόπωση από τη συμπίονια. Η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης και η ανταλλαγή εμπειριών μπορεί να αποτελέσουν πολύτιμα εργαλεία για τους φροντιστές ώστε να μειώσουν το άγχος και να νιώσουν λιγότερο απομονωμένοι.

4. Πρακτικό/Περαιτέρω εκπαιδευτικό υλικό: εργαλεία και πόροι για συνεχή αυτοφροντίδα μεταξύ των φροντιστών.

Η φροντίδα είναι ταυτόχρονα ικανοποιητική και προκλητική. Για να εξασφαλιστεί η συνεχής υποστήριξη και εκπαίδευση, διατίθενται διάφορα εργαλεία και πόροι για την ενίσχυση της ευημερίας και της ανθεκτικότητας των φροντιστών:

- Διαδραστικές εφαρμογές αυτοφροντίδας: Εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα προσφέρουν καθοδηγούμενο διαλογισμό, ασκήσεις αναπνοής, τεχνικές χαλάρωσης και εργαλεία διαχείρισης του στρες ειδικά σχεδιασμένα για τους φροντιστές (π.χ. "Insight Timer", "Smiling Mind", "MindShift CBT", "Calm").
- Εκπαιδευτικά βίντεο και διαδικτυακά σεμινάρια: Πλατφόρμες όπως το YouTube και ιστότοποι που επικεντρώνονται στη φροντίδα παρέχουν δωρεάν βίντεο και διαδικτυακά σεμινάρια σχετικά με την ενσυνειδητότητα, τη χαλάρωση και τη διαχείριση του άγχους των φροντιστών.
 - ["Αυτοφροντίδα για τους φροντιστές | Linda Ercoli | TEDxUCLA"](#)
 - ["Κεφ. 7: Αυτοφροντίδα \(Σειρά βίντεο του Caregiver College\)"](#)
- Ομάδες υποστήριξης και διαδικτυακές κοινότητες: Εγγραφείτε σε διαδικτυακά φόρουμ και ομάδες υποστήριξης όπου οι φροντιστές μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες, να προσφέρουν συμβουλές και να λάβουν συναισθηματική υποστήριξη. Δικτυακοί τόποι όπως το ["Caregiver Action Network"](#), το ["Eurocarers"](#) και ομάδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν μια αίσθηση κοινότητας και σύνδεσης, μειώνοντας το αίσθημα απομόνωσης. **Eurocarers** - Ένας ευρωπαϊκός οργανισμός που υποστηρίζει τους φροντιστές παρέχοντας πόρους, κοινοτική υποστήριξη και υπεράσπιση των δικαιωμάτων των φροντιστών.
- Ημερολόγια και Φύλλα Εργασίας Αναστοχασμού: Ενθαρρύνετε τη χρήση ημερολογίων ή φύλλων εργασίας όπου οι φροντιστές μπορούν να καταγράφουν τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και την πρόδοό τους. Η



αναστοχαστική πρακτική μπορεί να χρησιμεύσει ως ένα ισχυρό εργαλείο για την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη.

REFLECTION JOURNAL

DATE _____ S M T W T F S

WHAT CAREGIVING CHALLENGES DID I FACE TODAY?

1.
2.
3.

POSITIVE MOMENTS THAT MADE ME
HAPPY:

•
•
•
•

MY EMOTIONS TODAY:

joy	happiness
peace	sadness
anger	boredom
apathy	anxiety

WHAT COULD I DO DIFFERENTLY TO
BETTER SUPPORT MY OWN WELL-
BEING?

TODAY I'M GRATEFUL FOR...

•
•
•
•

- Podcasts: Ακούστε podcasts ή ηχητικά βιβλία που εστιάζουν στη φροντίδα, τη διαχείριση του άγχους και την προσωπική ανάπτυξη. Αυτοί οι πόροι μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμοι για τους φροντιστές που προτιμούν την ακουστική μάθηση ή θέλουν να ασχοληθούν με την αυτοφροντίδα ενώ βρίσκονται εν κινήσει.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

"Carewell Conversations : Δεύτερη σειρά" (Eurocarers): με επεισόδια που καλύπτουν τη διαχείριση του άγχους, την αυτοφροντίδα και τις στρατηγικές αντιμετώπισης.



5. Μαθησιακά αποτελέσματα

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι φροντιστές θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Προσδιορίστε τα συμπτώματα και τους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την κόπωση συμπτώνας κατά τη φροντίδα ηλικιωμένων.
- Αναγνωρίστε τον αντίκτυπο της κόπωσης της συμπτώνας στην προσωπική ευημερία και τις διαπροσωπικές σχέσεις.
- Εφαρμόστε πρακτικές στρατηγικές αυτοφροντίδας, συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων χαλάρωσης, ενσυνειδητότητας και αυτοπεποίθησης.
- Αξιοποιήστε μια ποικιλία εργαλείων και πόρων για συνεχή αυτοφροντίδα και υποστήριξη για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και τη μείωση του κινδύνου επαγγελματικής εξουθένωσης.



Αναφορές

Akbari Shaker, M., Pourghaznein, T., Jamali, J., Soltani, M., & Esmaelzadeh, F. (2021). Η επίδραση της ανταλλαγής εμπειριών στην κόπωση συμπόνιας των οικογενειακών φροντιστών ηλικιωμένων με αναπηρία: Μια κλινική τυχαιοποιημένη δοκιμή. *Journal of Family & Community Medicine*, 28(2), 87-94. [..](#)

Best, N. I., Durham, C. F., Woods-Giscombe, C., & Waldrop, J. (2020). Καταπολέμηση της κόπωσης της συμπόνιας με πρακτική ενσυνειδητότητας σε στρατιωτικούς νοσηλευτές. *Journal of Nursing Scholarship*, 52(2), 159-168. [https://doi.](https://doi.org/10.1177/0047265120955555)

Cocker F, Joss N. Κόπωση συμπόνιας μεταξύ των εργαζομένων σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, έκτακτης ανάγκης και κοινοτικών υπηρεσιών: συστηματική ανασκόπηση. *Int J Environ Res Public Health*. 2016;13(6):618-636. <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618>.

C.R. Figley (Ed.) (1995). *Κόπωση συμπόνιας: Δευτερογενές τραυματικό στρες*. Νέα Υόρκη: Brunner/Mazel.

Crowther, J., Wilson, K. C., Horton, S., & Lloyd-Williams, M. (2014). Η συμπόνια στην υγειονομική περίθαλψη: Μαθήματα από μια ποιοτική μελέτη της φροντίδας ατόμων με άνοια στο τέλος της ζωής τους. *Journal of the Royal Society of Medicine*. <https://doi.org/10.1177/0141076813503593>.

Figley, C. R. (1995). *Κόπωση συμπόνιας: Αντιμετώπιση της διαταραχής δευτερογενούς τραυματικού στρες σε όσους θεραπεύουν τους τραυματίες*. Νέα Υόρκη: Brunner/Mazel.

Figley, C. R. (2002). Κόπωση συμπόνιας: Η χρόνια έλλειψη αυτοφροντίδας των ψυχοθεραπευτών. *Journal of clinical psychology*, 58(11), 1433-1441.

Middleton, J. Αντιμετώπιση του δευτερογενούς τραύματος και της κόπωσης συμπόνιας στην εργασία με ηλικιωμένους βετεράνους: Μια ηθική επιταγή. *Ageing Life Care J*. 2015, 5, 1-8.

Εθνική Συμμαχία για τη Φροντίδα σε συνεργασία με την AARP. (2009). Caregiver in the U.S.: http://assets.aarp.org/rgcenter/il/caregiving_09_es50.pdf.

Pérez, V., Menéndez-Crispín, E. J., Sarabia-Cobo, C., de Lorena, P., Fernández-Rodríguez, A., & González-Vaca, J. (2020). Παρέμβαση βασισμένη στην ενσυνειδητότητα για τη μείωση της κόπωσης από τη συμπόνια και της επαγγελματικής εξουθένωσης σε νοσηλευτές που φροντίζουν ηλικιωμένα άτομα με άνοια σε ιδρύματα: Μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(11), 1230-1241.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Stamm, B. H. (2010). Το συνοπτικό εγχειρίδιο ProQOL (2η έκδοση). Pocatello, ID: ProQOL.org. http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_Concise_2ndEd_12-2010.pdf.