



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

- καλός ύπνος
 - σωστή διατροφή
 - άσκηση
 - βάλτε όρια
 - θέστε ρεαλιστικούς στόχους
 - βάλτε προτεραιότητες-κάντε λίστες
 - κάντε διαλείμματα, αφιερώνοντας χρόνο στον εαυτό σας
 - ασχοληθείτε με κάτι που σας ευχαριστεί
 - επιλέξτε μια τεχνική χαλάρωσης της αρεσκείας σας και εφαρμόστε την
 - διατηρήστε την αίσθηση του χιούμορ
- Μην αισθάνεστε ένοχοι επειδή δεν είστε ο τέλειος φροντιστής. Όπως δεν υπάρχει τέλειος γονιός, έτσι δεν υπάρχει και τέλειος φροντιστής. Συνεχίστε να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε.
 - Εντοπίστε τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να αλλάξετε. Πιθανότατα δεν μπορείτε να αλλάξετε τη συμπεριφορά κάποιου άλλου, μπορείτε όμως να αλλάξετε τον τρόπο που εσείς αντιδράτε.

Χριστίνα Δεμένεγα, Ψυχολόγος MSc
Κέντρο Ημέρας Alzheimer Αμαρουσίου