



NIE ZAPOMINAJ O SOBIE - PROFILAKTYKA I BHP W PRACY OPIEKUNA

Zadbaj o siebie, aby móc pomagać innym



Pamiętaj dbanie o siebie nie jest egoizmem. To warunek dobrej i odpowiedzialnej opieki nad drugim człowiekiem.

ZADBAJ O SWOJE CIAŁO

Poświęć 10-15 minut dziennie na proste ćwiczenia.

1 Rozluźnij szyję



Usiądź wygodnie i powoli przechyl głowę w stronę jednego barku. Wytrzymaj około 20 sekund. Powtórz na drugą stronę. Następnie wykonaj kilka spokojnych skrętów głowy w prawo i w lewo.

2 Rozluźnij barki



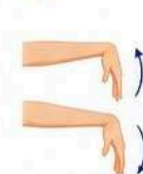
Unieś barki do uszu, przytrzymaj przez 3 sekundy i powoli opuść. Powtórz 10 razy. Następnie wykonaj krążenia barkami do tyłu i do przodu.

3 Rozciągnij plecy



Spleć dłonie przed sobą i wyciągnij ręce przed siebie, delikatnie zaokrąglając plecy. Następnie unieś ręce nad głowę i wyciągnij całe ciało ku górze. Powtórz kilka razy, oddychając spokojnie.

4 Rozluźnij nadgarstki



Wyciągnij rękę przed siebie. Drugą dłonią delikatnie zegnij palce w dół, a następnie do góry. Powtórz dla obu rąk.

5 Wzmocnij nogi



Oprzyj dłonie oparcie krzesła i wykonaj kilka spokojnych pózprysiadów. Silniejsze mięśnie nóg odciążają kręgosłup i ułatwiają codzienne obowiązki.

ZADBAJ O SWOJĄ PSYCHIKĘ

Każdego dnia znajdź choć kilka minut na odpoczynek.

Oddech 4-4-6"



4-4-6

Usiądź wygodnie. Powoli nabierz powietrze przez nos, licząc do 4. Zatrzymaj oddech na 4 sekundy. Powoli wypuść powietrze ustami, licząc do 6. Powtórz 5 razy.

Progresywna relaksacja mięśni



Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Kolejno napinaj przez 5 sekund a potem rozluźnij na 10 sekund mięśnie: dłoni, przedramion, ramion, barków, twarzy, brzucha, pośladków, ud, łydek, stóp.

Hipowentylacja



Usiądź wygodnie. Przez 5 minut oddychaj w sposób miarowy, przez nos, zmniejszając częstotliwość oddechu z typowych 14-16 oddechów na minutę do 6-8. Staraj się oddychać głębiej i wolniej niż zwykle. Obserwuj rozchodzenie się fali oddechu po ciele.

ZNAJDŹ CZAS DLA SIEBIE

Każdego dnia postaraj się znaleźć choć 10 minut wyłącznie dla siebie.



Napić się herbaty



Posłuchać muzyki



Wyjść na krótki spacer



Porozmawiać z bliską osobą



Poczytać książkę



Wykonać kilka ćwiczeń



To nie luksus. To inwestycja we własne zdrowie.

WYPALENIE OPIEKUNA

Wielomiesięczna lub wieloletnia opieka nad bliską osobą może prowadzić do wypalenia. Jest stan długotrwałego wyczerpania fizycznego, psychicznego i emocjonalnego spowodowanego przewlekłym stresem i odpowiedzialnością. Zwróć uwagę, jeśli coraz częściej odczuwasz:



OBJAWY FIZYCZNE

- przewlekłe zmęczenie
- bóle mięśni i stawów
- problemy ze snem
- częste infekcje
- brak energii



OBJAWY EMOCJONALNE

- rozdrażnienie
- smutek
- poczucie bezradności
- poczucie winy
- brak motywacji



ZMIANY W ZACHOWANIU

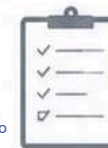
- utratę cierpliwości
- wycofywanie się z kontaktów z innymi
- wykonywanie obowiązków mechanicznie
- rezygnację z własnych zainteresowań
- zaniedbywanie własnego zdrowia



Jeżeli zauważasz u siebie kilka z tych objawów przez dłuższy czas, potraktuj jako sygnał ostrzegawczy.

DEKALOG OPIEKUNA

- Pamiętaj, że Twoje zdrowie jest równie ważne jak zdrowie podopiecznego.
- Dbaj o prawidłową postawę podczas pracy.
- Codziennie wykonuj kilka prostych ćwiczeń.
- Znajdź każdego dnia choć kilka minut tylko dla siebie.
- Jedz regularnie i pij odpowiednią ilość wody.
- Utrzymuj kontakt z rodziną i przyjaciółmi.
- Nie bój się prosić o pomoc.
- Rozmawiaj o swoich emocjach.
- Nie oczekuj od siebie perfekcji. Pamiętaj dobry opiekun to taki, który potrafi zadbać również o siebie.



Jeżeli mimo odpoczynku przez wiele tygodni odczuwasz wyczerpanie, masz problemy ze snem, nie odczuwasz radości lub czujesz, że sytuacja Cię przerasta, porozmawiaj z lekarzem, psychologiem lub innym specjalistą.



produkty medyczne

www.produktymedyczne.pl

602 110 100

biuro@produktymedyczne.pl