

## CONSIGLI PRATICI PER IL CAREGIVER



Obiettivo indispensabile è mantenere alto il tono dell'umore e preservare la propria salute fisica.

- **Informati** sulla malattia e relative cure, sui diritti tuoi e del malato.
- **Non avere timore di chiedere** informazioni ai medici, di rivolgerti alle associazioni di pazienti e familiari per condividere il percorso che stai facendo.
- **Non trascurare il sonno e l'alimentazione**, requisiti indispensabili per mantenersi sani e attivi.
- **Fai esercizio fisico** meglio se all'aria aperta e a contatto con altre persone, sicuramente noterai un miglioramento sul tono dell'umore.
- **Ritagliati un po' di spazio** in cui avere del tempo da dedicare a te stesso facendo qualcosa che ti doni benessere. Non è egoismo ma necessità reale per la mente e per il corpo.
- **Non isolarti**, chiedi aiuto quando ne hai bisogno, condividi, lasciati sostituire, dai fiducia a chi ti sta intorno.
- Se ti senti solo **chiedi sostegno alle associazioni** del volontariato o informati per altre modalità assistenziali.
- **Non trascurarti** e curati quando stai male; assumi regolarmente i farmaci se soffri già di una malattia.
- **Non sottovalutare la salute psichica**, è importante come quella fisica e non esitare a parlarne con il medico che ti capirà e sarà in grado di aiutarti. Dal tuo benessere psichico ne trarrà giovamento anche il tuo assistito.