📎 Załącznik – „Plan dnia opiekuna”

Tytuł: ***Plan dnia opiekuna – małe kroki, które pomagają odzyskać spokój*** 🌿

🕐 Poranek

🌞 Zacznij spokojnie – chwila ciszy, kilka głębokich oddechów.

📝 Sprawdź plan dnia, przygotuj niezbędne rzeczy (leki, notatnik, wodę).

💊 Przypomnij podopiecznemu o lekach i śniadaniu.

🕛 Południe

🥗 Posiłek i nawodnienie – wspólny posiłek to też chwila relacji.

🚶 Krótki spacer, nawet po domu – ruch poprawia nastrój i krążenie.

📋 Zaznacz, co już zrobiłeś – poczucie postępu daje energię.

🕓 Popołudnie

🧘 10 minut dla siebie – muzyka, herbata, oddech.

📞 Jeśli możesz, poproś o pomoc bliską osobę lub sąsiada.

📚 Zaplanuj wieczór: kolacja, odpoczynek, przygotowanie leków.

🌙 Wieczór

📔 Zapisz, co się udało dziś – choćby drobiazg!

💤 Daj sobie prawo do odpoczynku.

Bo dobry opiekun to opiekun, który potrafi też zatroszczyć się o siebie 💙

#FunduszeUE #STOPNiesamodzielności #CodziennaRutyna #MałeKrokiDużaZmiana #WsparcieDlaOpiekunów

📘 Materiał opracowany w ramach kampanii
„STOP NIESAMODZIELNOŚCI” – projekt „Zdrowy subregion – opieka długoterminowa dla osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu z terenu subregionu południowego.”