|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ**

**Βιβλίο Ασκήσεων Συμμετεχόντων**

**(Participants’ Workbook)**

**Ινστιτούτο Έρευνας Διαχείρισης του Πόνου/ Βασιλικό Νοσοκομείο του North Shore**

**(Οκτώβριος 2016) έκδοση10.4**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Το παρόν ***Βιβλίο Ασκήσεων Συμμετεχόντων*** αποτελεί μέρος του **Προγράμματος Δεξιοτήτων Αντιμετώπισης του Πόνου (PCSP)** που αποσκοπεί στο να βοηθάει άτομα με συνεχή πόνο.  Το πρόγραμμα αυτό βασίζεται στο βιβλίο “***Διαχειρίσου Τον Πόνο Σου***”. Κάθε κεφάλαιο στο βιβλίο ασκήσεων συνδέεται με ένα κεφάλαιο στο βιβλίο “*Διαχειρίσου Τον Πόνο Σου*”.  Άλλες σχετικές πηγές περιλαμβάνουν: τον ACI ιστότοπο [www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain](http://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain) το YouTube καρτούν *Ο Άνθρωπος* *Μυαλό*, την εργαλειοθήκη για τον Πόνο του Pete Moore, διαθέσιμη στο <http://www.aci.health.nsw.gov.au/chronic-pain/translated-resources>.  Το Πρόγραμμα Δεξιοτήτων Αντιμετώπισης του Πόνου, που περιλαμβάνει το *Οδηγός για τους Συντονιστές και Βιβλίο Ασκήσεων Συμμετεχόντων*, σχεδιάστηκε από αρκετά μέλη του προσωπικού του Κέντρου Διαχείρισης και Έρευνας του Πόνου (PMRC) και την Ιατρική Σχολή Northern του Πανεπιστημίου του Σίδνεϊ στο Βασιλικό Νοσοκομείο του North Shore. Βασικοί συγγραφείς οι: Michael Nicholas, Duncan Sanders, Catherine Ketsimur, Lois Tonkin, Maria De Sousa, Lee Beeston, John Waine, Brad Wood, Mayumi Oguchi, Sarah Overton, Jessica Castle, Tumelo Dube και Charles Brooker.  Η πολυγλωσσική έκδοση σχεδιάστηκε με τη συνεργασία της ACI (Δίκτυο για τον Πόνο) και αρκετών λειτουργών υγείας με διαφορετικό γλωσσικό υπόβαθρο, σε συνδυασμό με κλινικό προσωπικό της περιοχής του Σίδνεϊ, ειδικευμένο στον πόνο: Jennie Vien (Σίδνεϊ LHD), Mark Rusconi (NSLHD), Eva Melham (WSLHD) Tran Nguyen (SWSLHD), Luke O’Connell (NBMLHD), Hanaar Nosir (WSLHD), Wlima Espinoza (SESLHD). Seok Ohr (HNELHD), Carmen Lopez (SWSLHD), Maree Lindsay (ISHLHD), Amal Helou (SLHD), Angela Manson (SLHD). |
|  |  |



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ [Update it at the end]**

[**ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΝΟ**](#_Toc393359684) 3

[**ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ**](#_Toc393359685) 4

[**ΓΡΑΦΗΜΑ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΜΟΥ**](#_Toc393359686) 5

[**ΔΙΑΤΑΞΗ ΧΩΡΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ / ΑΣΚΗΣΕΩΝ**](#_Toc393359688) 6

[**ΓΡΑΦΗΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ / ΑΣΚΗΣΕΩΝ**](#_Toc393359689) 7

[**ΓΡΑΦΗΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ – ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ** 10](#_Toc393359690)0

[**ΓΡΑΦΗΜΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ** 12](#_Toc393359691)

[**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (1)**](#_Toc393359692) 15

[**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (2)**](#_Toc393359693) 16

[**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (3)**](#_Toc393359694) 17

[**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (4)**](#_Toc393359695) 18

[**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (5)**](#_Toc393359696) 19

[**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (6)** 20](#_Toc393359697)0

[**ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ/ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ** 21](#_Toc393359698)1

**[ΠΛΑΝΟ ΟΤΑΝ Ο ΠΟΝΟΣ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΥΕΙ (Παράδειγμα)](#_Toc393359699)** [22](#_Toc393359699)2

**[ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΜΟΥ ΟΤΑΝ Ο ΠΟΝΟΣ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΥΕΙ](#_Toc393359700)** [23](#_Toc393359700)3

**[ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ](#_Toc393359701)** [24](#_Toc393359701)4

**[ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΡΕΚΚΛΙΝΩ](#_Toc393359702)** 25

[**ΤΑ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΑ ΠΛΑΝΑ ΜΟΥ**](#_Toc393359703) 26

**ΠΟΛΥΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ – ΑΓΧΟΣ, ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ**

# **ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΝΟ**

# Γίνεται μια συνεδρία 2,5 ωρών ανά εβδομάδα για έξι εβδομάδες.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΧΡΟΝΟΣ | Συνεδρία 1 | Συνεδρία 2 | Συνεδρία 3 | Συνεδρία 4 | Συνεδρία 5 | Συνεδρία 6 |
| 20 Λεπτά | ΣΥΖΗΤΗΣΗ  Ανατροφοδότηση,  Πλάνο για σήμερα | ΣΥΖΗΤΗΣΗ  Ανατροφοδότηση,  Πλάνο για σήμερα | ΣΥΖΗΤΗΣΗ  Ανατροφοδότηση,  Πλάνο για σήμερα | ΣΥΖΗΤΗΣΗ  Ανατροφοδότηση  Πλάνο για σήμερα | ΣΥΖΗΤΗΣΗ  Ανατροφοδότηση  Πλάνο για σήμερα | ΣΥΖΗΤΗΣΗ  Ανατροφοδό-τηση,  Πλάνο για σήμερα |
| 15 Λεπτά | ΧΑΛΑΡΩΣΗ  Στην καθημερινή ζωή | ΧΑΛΑΡΩΣΗ  Στην καθημερινή ζωή | ΧΑΛΑΡΩΣΗ  Στην καθημερινή ζωή | ΧΑΛΑΡΩΣΗ  Στην καθημερινή ζωή | ΧΑΛΑΡΩΣΗ  Στην καθημερινή ζωή | ΧΑΛΑΡΩΣΗ  Στην καθημερινή ζωή |
| 30 Λεπτά | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ/ ΓΥΡΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ/ ΓΥΡΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ/ ΓΥΡΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ-ΤΗΤΑ/ ΓΥΡΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ/ ΓΥΡΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ-  ΤΗΤΑ/ ΓΥΡΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ |
| 20 Λεπτά | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ  ΓΙΑ ΚΑΦΕ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ  ΓΙΑ ΚΑΦΕ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ  ΓΙΑ ΚΑΦΕ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ  ΓΙΑ ΚΑΦΕ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ  ΓΙΑ ΚΑΦΕ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ  ΓΙΑ ΚΑΦΕ |
| 30 Λεπτά | ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ  (Όταν ο πόνος επιδεινώνεται) | ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ  (Άγχος) | ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ  (Επικοινωνία) | ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ  (Πλάνο για να μην παρεκκλίνετε) | ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ  (Ύπνος) | ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ  (Διατροφή) |
| 25 Λεπτά | ΠΛΑΝΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ  (Βήμα προς βήμα) | ΠΛΑΝΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ-ΤΗΤΩΝ  (Βήμα προς βήμα) | ΠΛΑΝΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ  (Βήμα προς βήμα) | ΠΛΑΝΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ-ΤΗΤΩΝ  (Βήμα προς βήμα) | ΠΛΑΝΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ-ΤΗΤΩΝ  (Βήμα προς βήμα) | ΠΛΑΝΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ-ΤΗΤΩΝ  (Βήμα προς βήμα) |
| 10 Λεπτά | ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ | ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ | ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ | ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ | ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ | ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ |

# 

**ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ**

# **PROBLEMS OFTEN EXPERIENCED BY PEOPLE WITH CHRONIC PAIN**

**ΦΥΣΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ (π.χ. μυϊκή αδυναμία, αύξηση βάρους, δυσκαμψία αρθρώσεων, μειωμένη φυσική κατάσταση)**

**ΜΑΚΡΟΠΡΟ-ΘΕΣΜΗ ΧΡΗΣΗ ΠΑΥΣΙΠΟΝΩΝ**

**ΑΝΤΙΦΑΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ:**

**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΦΙΛΟΥΣ, ΕΡΓΟΔΟΤΗ**

**Αλλαγές στο νευρικό σύστημα**

**(ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ)**

**ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ**

**ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟ-ΤΗΤΑ**

**ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ**

**ΣΚΕΨΕΙΣ**

**ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΠΟΛΛΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ**

**ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ,**

**ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΑΓΧΟΣ,**

**ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ**

**ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΛΠΙΔΑΣ, ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ, ΘΥΜΟΣ, ΚΑΚΟΣ ΥΠΝΟΣ**

**ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ**

**(π.χ.στομαχικά προβλήματα , λήθαργος, δυσκοιλιότητα)**

**M. NICHOLAS 2016**

# **ΓΡΑΦΗΜΑ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΜΟΥ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ**  (Τι είναι αυτό που Εγώ θέλω να πετύχω – να είστε συγκεκριμένοι) | **Αλλαγές που μπορώ να κάνω στο διάστημα των επόμενων 6 εβδομάδων**  (Πράγματα που Εγώ έχω ανάγκη να κάνω/να καταφέρω για να πετύχω τους στόχους μου) | **Στο τέλος του προγράμματος, βαθμολογήστε πως τα πάτε**  (0-100%) |
| **Παράδειγμα**  **Δουλειές στο σπίτι ή δραστηριότητες** | “Να πλένω τα πιάτα τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα” | “Αύξηση του χρόνου ορθοστασίας μου”  (σε 15 λεπτά)” |
| **Εργασία με αμοιβή /σπουδές/ εθελοντική εργασία** |  |  |  |
| **Οικογενειακές δραστηριότητες/**  **σχέσεις** |  |  |  |
| **Κοινωνικές Δραστηριότητες** |  |  |  |
| **Σπορ/χόμπι/ ψυχαγωγία** |  |  |  |
| **Άλλα** |  |  |  |

**ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΤΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ**

****

* Μερικά άτομα ονομάζουν το παραπάνω **προσέγγιση του πάρα πολύ/ του πολύ λίγο** και συχνά καταλήγουν στη χρήση περισσότερων παυσίπονων και σε μεγαλύτερη απογοήτευση όταν δεν μπορούν να κάνουν τα πράγματα που έχουν σχεδιάσει.
* Ένας καλύτερος τρόπος να κάνετε πράγματα είναι τα κάνετε **βήμα προς βήμα** και έτσι σιγά-σιγά να κάνετε περισσότερα καθώς αποκτάτε καλύτερη φυσική κατάσταση.
* Αυτό ακριβώς είναι που θα θέλαμε να προσπαθήσετε σε αυτό το πρόγραμμα.
* Αυτό σημαίνει να αφιερώνετε περισσότερο χρόνο όταν κάνετε το καθετί, με σύντομα διαλείμματα, αποφεύγοντας τα μεγάλα διαλείμματα.

υψηλή

**ΔΡΑΣΤΗ-ΡΙΟΤΗΤΑ**

χαμηλή

* Πολλά άτομα που έχουν χρόνιο πόνο αφήνουν τον πόνο να καθορίζει τις καθημερινές τους δραστηριότητες
* Όταν ο πόνος μειώνεται, κάνουν περισσότερα. Αλλά όταν ο πόνος χειροτερεύει, κάνουν λιγότερα και ξεκουράζονται περισσότερο
* Η προσέγγιση αυτή μπορεί να φαίνεται ΟΚ, αλλά μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα
* Το κυριότερο πρόβλημα είναι ότι θα κάνετε όλο και λιγότερα.Το παρακάτω διάγραμμα δείχνει τι μπορεί να συμβεί ΕΑΝ Ο ΠΟΝΟΣ ΕΛΕΓΧΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ.

**ΧΡΟΝΟΣ (ΗΜΕΡΕΣ Ή ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ)**

Μπορεί να καταλήξετε να κάνετε όλο και λιγότερα

**Για να ξεκινήσετε:**

* Υπολογίστε **τις φορές** ή **τον χρόνο** που μπορείτε να κάνετε άνετα την κάθε δραστηριότητα. Μπορεί να είναι 5 λεπτά ή 20 μέτρα, ανάλογα με τη δραστηριότητα (όπως περπάτημα ή κάθισμα).
* Αυτό το ονομάζουμε **το δικό σας σημείο εκκίνησης**.
* Στη συνέχεια, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε αυτό το σημείο σαν οδηγό σας για το πότε θα σταματάτε τη δραστηριότητα και θα κάνετε ένα **σύντομο** διάλειμμα.
* Μετά το σύντομο διάλειμμα, κάντε την επόμενη δραστηριότητά σας, αλλά μην παρεκκλίνετε από το δικό σας σημείο εκκίνησης.
* Κάθε δεύτερη ή τρίτη ημέρα, θα πρέπει να προσπαθείτε να κάνετε λίγο περισσότερο από κάθε δραστηριότητα.
* Αυτό το ονομάζουμε **κλιμακωτή** **δραστηριότητα**. Βασίζεται σε σχεδιασμένους **στόχους** και **όχι στον πόνο**.

Μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε περισσότερα χωρίς πόνο. Δείτε στο παρακάτω διάγραμμα με τι μοιάζει.

**(Σκαλοπάτια μέσω στόχων)**

**ΧΡΟΝΟΣ (ΗΜΕΡΕΣ Ή ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ)**

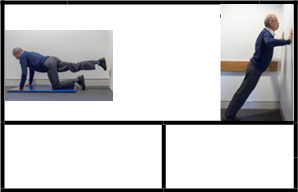
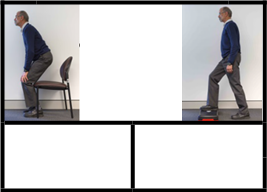
υψηλή

**ΔΡΑΣΤΗ-ΡΙΟΤΗΤΑ**

χαμηλή

**ΕΝΑΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ, ΕΞΥΠΝΟΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ:**

**ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΤΕ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**



**Ισορροπία στο ένα πόδι**

**(1.30 λεπτά)**

**Άρση (βαθύ κάθισμα & βάρη)**

**(1.30 λεπτά)**

**Επέκταση του ισχίου στα τέσσερα**

**(1.30 λεπτά)**

**Στάση 3**

**(4 λεπτά συνολικά)**

**Πους-απ (τοίχου ή κανονικά)**

**(1.30 λεπτά)**

**Στάση 4**

**(4 λεπτά συνολικά)**

**Άρση (πίεση προς τα πάνω)**

**(1.30 λεπτά)**

**Στάση 2**

**(4 λεπτά συνολικά)**

**Περπάτημα (με βαρίδια)**

**(1.30 λεπτά)**

**Πηδηματάκι**

**(1.30 λεπτά)**

**Τέντωμα πλάτης**

**(1.30 λεπτά)**

**Στάση 5**

**(4 λεπτά συνολικά)**

**Άλλαξε βήμα**

**(1.30 λεπτά)**

**Κάθισε-σήκω**

**(1.30 λεπτά)**

**Στάση 1**

**(4 λεπτά συνολικά)**

**ΓΥΡΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ / ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**

# **ΓΡΑΦΗΜΑ ΓΥΡΟΥ ΑΣΚΗΣΕΩΝ / ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ** (Κάντε τικ όταν ολοκληρώνεται [show selected](javascript:%20if%20(verify_selected())%20view('nextset.cgi?chunk=-1&searchid=1&return_chunk=0&have_local_holdings_file=0&local_journals_only=0');))

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ημερο-μηνία Έναρξης:** | **Κάθισε-σήκω** | **Άλλαξε βήμα** | **Πηδηματάκι** | **Περπάτημα (με βαρίδια)** | **Επέκταση ισχίου στα τέσσερα** | **Πους-απ (τοίχου ή κανονικά)** | **Άρση**  **(Βαθύ κάθισμα ± βάρη)** | **Άρση (πίεση προς τα πάνω)** | **Ισορροπία στο ένα πόδι** | **Τέντωμα της πλάτης** |
| (κάντε τικ όταν πετύχετε τον στόχο για κάθε δραστηριό-τητα σε 1 ½ λεπτά) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Κάθισε-σήκω** | **Άλλαξε βήμα** | **πηδηματάκι** | **Περπάτημα (με βαρίδια)** | **Επέκταση ισχίου στα τέσσερα** | **Πους-απ (τοίχου ή κανονικά)** | **Άρση (βαθύ κάθισμα± βάρη)** | **Άρση (πίεση προς τα πάνω)** | **Ισορροπία στο ένα πόδι** | **Τέντωμα της πλάτης** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Κάθισε-σήκω** | **Άλλαξε βήμα** | **Πηδηματάκι** | **Περπάτημα (με βαρίδια)** | **Επέκταση ισχίου στα τέσσερα** | **Πους-απ (τοίχου ή κανονικά)** | **Άρση (βαθύ κάθισμα ± βάρη)** | **Άρση (πίεση προς τα πάνω)** | **Ισορροπία στο ένα πόδι** | **Τέντωμα της πλάτης** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Κάθισε-σήκω** | **Άλλαξε βήμα** | **Πηδηματάκι** | **Περπάτημα**  **(με βαρίδια)** | **Επέκταση ισχίου στα τέσσερα** | **Πους-απ (τοίχου ή κανονικά)** | **Άρση (Βαθύ κάθισμα ± βάρη)** | **Άρση (πίεση προς τα πάνω)** | **Ισορροπία στο ένα πόδι** | **Τέντωμα της πλάτης** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 31** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 34** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 35** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 37** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 38** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Κάθισε-σήκω** | **Άλλαξε βήμα** | **Πηδηματάκι** | **Περπάτημα (με βαρίδια)** | **Επέκταση ισχίου στα τέσσερα** | **Πους-απ (τοίχου ή κανονικά)** | **Άρση (βαθύ κάθισμα ± βάρη)** | **Άρση (πίεσηπρος τα πάνω)** | **Ισορροπία στο ένα πόδι** | **Τέντωμα της πλάτης** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 39** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 41** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 42** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 43** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 44** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 46** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 47** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ημέρα 48** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **ΓΡΑΦΗΜΑ ΔΡΑΣΗΣ – Σημαντικές Καθημερινές Δραστηριότητες**

**(Διαλέξτε ποιες θέλετε να κάνετε)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Κάθισμα**  (χρόνος) | **Ορθοστασία**  (χρόνος) | **Κάμψεις**  (Επαναλήψεις) | **Περπάτημα** | | **Βαθύ Κάθισμα**  (Χρόνος) | **Μεταφορά βαρών** | | **Άρση** | | **Τέντωμα** | | **Αναρρίχηση** | | **Πληκτρολόγιο** |
| Απόστ. | *Χρόνος* | Βάρος | Απόστ. | Βάρος | Επαναλήψεις | Μπρος | Πίσω | Βήματα | Σκάλα |
| Τι μπορείς να κάνεις τώρα; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Επίπεδο έναρξης (για κάθε δραστηριότητα που διαλέγετε) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ΗΜΕΡΑ** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στοχος** | **Στόχος** | **Περιγράψτε** | **Στοχος** | **Στοχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Κάθισμα**  (χρόνος) | **Ορθοστασία**  (χρόνος) | **Κάμψεις**  (επαναλήψεις) | **Περπάτημα** | | **Βαθύ Κάθισμα**  (χρόνος) | **Βαρίδια** | | **Άρση** | | **Τέντωμα** | | **Αναρρίχηση** | | **Πληκτρολόγιο** |
| Απόστ. | *Time* | Βάρος | Απόστ. | Βάρος | Επαναλήψεις | Μπρος | Πίσω | Βήματα | Σκάλα |
| **ΗΜΕΡΑ** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Περιγράψτε** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Κάθισμα**  (χρόνος) | **Ορθοστασία**  (χρόνος) | **Κάμψεις**  (επαναλήψεις) | **Περπάτημα** | | **Βαθύ Κάθισμα**  (χρόνος) | **Βαρίδια** | | **Άρση** | | **Τέντωμα** | | **Αναρρίχηση** | | **Πληκτρολόγιο** |
| Απόστ. | *Χρόνος* | Βάρος | Απόστ. | Βάρος | Επαναλήψεις | Μπρος | Πίσω | Βήματα | Σκάλα |
| **ΗΜΕΡΑ** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Περιγράψτε** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **35** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **37** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **39** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **41** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **43** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **44** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Κάθισμα**  (χρόνος) | **Ορθοστα-σία**  (χρόνος) | **Κάμψεις**  (επαναλήψεις) | **Περπάτημα** | | **Βαθύ Κάθισμα**  (χρόνος) | **Βαρίδια** | | **Άρση** | | **Τέντωμα** | | **Αναρρίχηση** | | **Πληκτρολόγιο** |
| Απόστ. | *Χρόνος* | Βάρος | Απόστ. | Βάρος | Επαναλήψεις | Μπρος | Πάνω | Βήματα | Σκάλα |
| **ΗΜΕΡΑ** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Περιγράψτε** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** | **Στόχος** |
| **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **46** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **47** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **48** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **49** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **51** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **55** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **56** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **57** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **58** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **59** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **60** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **ΓΡΑΦΗΜΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ**

Επιλέξτε έναν τρόπο χαλάρωσης τον οποίο θα θέλατε να χρησιμοποιείτε (βλ. το κεφάλαιο με τις πηγές πληροφόρησης για άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο). Ο αριθμός σχετικά με τις φορές είναι απλώς ενδεικτικός (ακόμα και 30 δευτερόλεπτα κάθε φορά μπορούν να βοηθήσουν). Κάντε τικ στο γράφημα κάθε φορά που τις κάνετε.**Δύο μεγάλης διάρκειας συνεδρίες την ημέρα (15-20 λεπτά) σε ένα ήρεμο μέρος. Εξασκηθείτε σε σύντομες συνεδρίες (30-60 δευτερόλεπτα) και σε διαφορετικά μέρη και ιδιαίτερα εάν νιώθετε αγχωμένοι ή παρατηρείτε περισσότερο πόνο**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ημέρα** | **20 λεπτά** | **20 λεπτά** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **Σημειώσεις/σχόλια** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ΓΡΑΦΗΜΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ**  **Κάθε φορά που το κάνω** | | | | | | | | |
| **Ημέρα** | **20 λεπτά** | **20 λεπτά** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **Σημειώσεις/σχόλια** |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **35** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **37** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ΓΡΑΦΗΜΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ**  **Κάθε φορά που το κάνω** | | | | | | | | |
| **Ημέρα** | **20 λεπτά** | **20 λεπτά** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **30-60 δεύτερα** | **Σημειώσεις/σχόλια** |
| **39** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **41** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **42** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **43** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **44** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **45** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **46** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **47** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **48** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **49** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **51** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **52** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **53** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **54** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **55** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **56** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **57** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **58** |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (1)**

**Οργανώστε τις ημέρες σας για την επόμενη εβδομάδα**. Προσπαθήστε να μοιράζετε τις δουλειές κατά τη διάρκεια της ημέρας και αφήνετε χρόνο για διαλείμματα. Κάντε τικ όποιες ολοκληρώνετε. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ημέρα 1** |  | **Ημέρα 2** |  | **Ημέρα 3** |  | **Ημέρα 4** |  | **Ημέρα 5** |  | **Ημέρα 6** |  | **Ημέρα 7** |  |
| **Π**  **Μ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Μ**  **Μ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ν**  **ύ**  **χ**  **τ**  **α** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (2)**

**Οργανώστε τις ημέρες σας για την επόμενη εβδομάδα**. Προσπαθήστε να μοιράζετε τις δουλειές κατά τη διάρκεια της ημέρας και αφήνετε χρόνο για διαλείμματα. Κάντε τικ όποιες ολοκληρώνετε. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ημέρα 1** |  | **Ημέρα 2** |  | **Ημέρα 3** |  | **Ημέρα 4** |  | **Ημέρα 5** |  | **Ημέρα 6** |  | **Ημέρα 7** |  |
| **Π**  **Μ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Μ**  **Μ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ν**  **ύ**  **χ**  **τ**  **α** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (3)**

**Οργανώστε τις ημέρες σας για την επόμενη εβδομάδα**. Προσπαθήστε να μοιράζετε τις δουλειές κατά τη διάρκεια της ημέρας και αφήνετε χρόνο για διαλείμματα. Κάντε τικ όποιες ολοκληρώνετε. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ημέρα 1** |  | **Ημέρα 2** |  | **Ημέρα 3** |  | **Ημέρα 4** |  | **Ημέρα 5** |  | **Ημέρα 6** |  | **Ημέρα 7** |  |
| **Π**  **M** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **M**  **Μ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **N ύ**  **χ**  **τ**  **α** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (4)**

**Οργανώστε τις ημέρες σας για την επόμενη εβδομάδα**. Προσπαθήστε να μοιράζετε τις δουλειές κατά τη διάρκεια της ημέρας και αφήνετε χρόνο για διαλείμματα. Κάντε τικ όποιες ολοκληρώνετε. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ημέρα 1** |  | **Ημέρα 2** |  | **Ημέρα 3** |  | **Ημέρα 4** |  | **Ημέρα 5** |  | **Ημέρα 6** |  | **Ημέρα 7** |  |
| **Π**  **M** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **M**  **Μ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **N ύ**  **χ**  **τ**  **α** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (5)**

**Οργανώστε τις ημέρες σας για την επόμενη εβδομάδα**. Προσπαθήστε να μοιράζετε τις δουλειές κατά τη διάρκεια της ημέρας και αφήνετε χρόνο για διαλείμματα. Κάντε τικ όποιες ολοκληρώνετε. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ημέρα 1** |  | **Ημέρα 2** |  | **Ημέρα 3** |  | **Ημέρα 4** |  | **Ημέρα 5** |  | **Ημέρα 6** |  | **Ημέρα 7** |  |
| **Π**  **M** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **M**  **Μ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **N ύ**  **χ**  **τ**  **α** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ (6)**

**Οργανώστε τις ημέρες σας για την επόμενη εβδομάδα**. Προσπαθήστε να μοιράζετε τις δουλειές κατά τη διάρκεια της ημέρας και αφήνετε χρόνο για διαλείμματα. Κάντε τικ όποιες ολοκληρώνετε. 

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ημέρα 1** |  | **Ημέρα 2** |  | **Ημέρα 3** |  | **Ημέρα 4** |  | **Ημέρα 5** |  | **Ημέρα 6** |  | **Ημέρα 7** |  |
| **Π**  **M** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **M**  **Μ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **N ύ**  **χ**  **τ**  **α** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# **ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ/ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ**

**Βήμα 1: Ποιο είναι το πρόβλημα;**

Σκεφτείτε και συζητήστε για το πρόβλημα ή τον στόχο προσεχτικά, έπειτα καταγράψτε ακριβώς ποιο νομίζετε ότι είναι το κυρίως πρόβλημα ή ο κύριος στόχος;

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Βήμα 2: Δημιουργείστε λίστα με πιθανές λύσεις**

Προσπαθήστε να σκεφτείτε για πιθανές λύσεις, ακόμη κι αν είναι κακές.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Βήμα 3: Διαλέξτε την καλύτερη ή την πιο πρακτική λύση για σας**

Διαλέξτε την λύση που νομίζετε ότι θα είναι ευκολότερη για σας.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Βήμα 4: Κάντε το!**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Βήμα 5: Επαναξετάστε πόσο καλά τα πήγατε. Προσπαθήστε να σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να το κάνετε καλύτερα την επόμενη φορά.**

# **ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΤΑΝ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΥΕΙ Ο ΠΟΝΟΣ ΣΑΣ (Παράδειγμα)**

**Σχεδιάστε το δικό σας πλάνο αφού σκεφτείτε τα βήματα σε αυτό το παράδειγμα**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Βήμα Πρώτο** | **Βήμα Δεύτερο** | **Βήμα Τρίτο** |
| **Σταματώ και αξιολογώ**   * Πρόκειται για ένα νέο πόνο ή το συνηθισμένο; * Τι θα μπορούσε να τον είχε προκαλέσει; * Το έχω παρακάνει με τις δραστηριότητες; * Ένιωσα αγχωμένος(η);   (Παίρνω τον χρόνο μου, ελέγχω εάν έκανα αρνητικές σκέψεις)   * Σπασμένα οστά; * Τι κάνω συνήθως όταν συμβαίνει αυτό; - Λειτουργεί ή ήρθε η ώρα για αλλαγή; | **Σκέφτομαι επιλογές**   * Οργανώνω τις επόμενες κινήσεις μου * Να κάνω σύντομα διαλείμματα; * Να χαλαρώνω (ασκούμαι πάνω στην αναπνοή μου); * Ανταποκρίνομαι σε τυχόν αρνητικές σκέψεις * Το κάνω σταδιακά * Να μειώσω τις δραστηριότητες; * Να λέω στους άλλους τι συμβαίνει και πώς μπορούν να βοηθήσουν; | **Ελέγχω την πρόοδό μου**   * Πώς τα πάω; * Χρησιμοποιώ στρατηγικές; * Άλλες επιλογές; * Καθησυχάζω τον εαυτό μου * Επιβραβεύω τον εαυτό μου για την προσπάθεια * Χρειάζομαι να κάνω λιγότερα ή περισσότερα; * Οι στόχοι για την επόμενη εβδομάδα; |

# **ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΜΟΥ ΟΤΑΝ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΥΕΙ Ο ΠΟΝΟΣ ΜΟΥ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Βήμα Πρώτο** | **Βήμα Δεύτερο** | **Βήμα Τρίτο** |
| **Σταματώ και αξιολογώ**  (Παίρνω τον χρόνο μου, ελέγχω εάν έκανα αρνητικές σκέψεις) | **Σκέφτομαι τις δικές μου επιλογές** | **Ελέγχω πώς τα πάω** |

# **ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ** | **ΠΙΘΑΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ** |
| **Παράδειγμα:** Πώς μπορώ να πω σε άλλα άτομα ότι πονάω ακόμα; Μου είναι δύσκολο να το εξηγήσω και συχνά νιώθω αγχωμένος(η). | * **Θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω τις τεχνικές χαλάρωσης (αποδεσμεύοντας την ένταση με εκπνοές).** * **Γελάω και λέω, “ναι, και εγώ εκπλήσσομαι, αλλά ο/η ψυχολόγος και ο/η γιατρός μου με έχουν βοηθήσει να κατανοήσω ότι ο πόνος μπορεί να συνεχίζεται ακόμα και όταν το τραύμα έχει επουλωθεί”.** * **“Απλά πρέπει να μάθω να ζω με αυτό”.** * **“Και αυτό ακριβώς κάνω”.** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

# **ΔΕΝ ΠΑΡΕΚΚΛΙΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΟΥ**

**ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΠΑΡΕΚΚΛΙΝΩ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***ΕΑΝ ΠΑΡΕΚΚΛΙΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΟΥ – ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΣΥΜΒΕΙ;*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΕ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ;** | **ΛΥΣΕΙΣ** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟ ΜΟΥ ΥΠΝΟ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ** | **ΠΙΘΑΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ** |
| **Παράδειγμα:** Ξύπνημα στη μέση της νύχτας, ο πόνος με αναστατώνει, δεν μπορώ να ξανακοιμηθώ | * Αλλαγή θέσης * Κάνω τις ασκήσεις χαλάρωσης (χωρίς να προσπαθώ να κοιμηθώ, απλά απολαμβάνοντας τη χαλάρωση)· παρατηρώ τι συμβαίνει * Εάν δεν κοιμηθώ μετά από 20 λεπτά ή περίπου τόσο, σηκώνομαι και πηγαίνω σε άλλο δωμάτιο * Ξανακάνω τις ασκήσεις χαλάρωσης ή διαβάζω ένα βιβλίο / περιοδικό (αποφεύγοντας ενδιαφέρουσες ταινίες στην TV και τη δυνατή μουσική) * Επιστρέφω στο κρεβάτι και χαλαρώνω ξανά |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ** | **ΠΙΘΑΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ** |
| **Παράδειγμα:** Δυσκολία στο να λέω “όχι” όταν μου προσφέρουν περισσότερο φαγητό | * Εξηγώ ότι για τα προβλήματα υγείας μου ο γιατρός μου με έχει συμβουλεύσει να μειώσω την ποσότητα του φαγητού μου. * Δοκμάζω υγιεινές επιλογές (φρούτα, λαχανικά, νερό) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

# **ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ, ΤΑ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΑ ΠΛΑΝΑ ΜΟΥ –**

# **ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥΣ 6-12 ΜΗΝΕΣ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ΤΑ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΑ ΠΛΑΝΑ ΜΟΥ**  (Τι είναι αυτό που Εγώ θέλω να πετύχω-να είστε συγκεκριμένοι) | **Αλλαγές που μπορώ να κάνω στο διάστημα των επόμενων 6-12 ΜΗΝΩΝ**  (Πράγματα που Εγώ έχω ανάγκη να κάνω/να καταφέρω  για να πετύχω τους στόχους μου) |
| **Δουλειές στο σπίτι ή δραστηριότητες** |  |  |
| **Εργασία με αμοιβή/ εθελοντική εργασία** |  |  |
| **Οικογενειακές δραστηριότητες/ σχέσεις** |  |  |
| **Κοινωνικές δραστηριότητες** |  |  |
| **Σπορ/χόμπι/**  **ψυχαγωγία** |  |  |
| **Άλλα** |  |  |

**Πολυπολιτισμικές Πηγές Πληροφόρησης – Άγχος, Χαλάρωση και Ευεξία**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΗΧΗΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ** | **Ελληνικά** | **Βιετναμέζικα** | **Καντονέζικα** | **Μάνταριν** | **Αραβικά** |
| STARTTS  CD ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ **$16**  <http://www.startts.org.au/resources/resources-for-sale/relaxation-cd/> |  | √√ | √√ |  | √ |
| <https://www.seslhd.health.nsw.gov.au/multicultural_health/audio_playlist.asp>  Τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης του Russ Harris | √ |  |  |  | √ |
| QPASTT - **$10 κόστος**  <http://qpastt.org.au/tbcwp1/wp-content/uploads/2014/08/QPASTT_Order_Form_2014_2.pdf>   |  | | --- | | Ακουστικά CD χαλάρωσης- Πρακτικές Σταδιακής Χαλάρωσης και Αυτοσυγκέντρωσης | |  |  |  |  | √ |
| Τα κλιπάκια You tube προσφέρουν πολλές πηγές – παρόλα αυτά, η αναζήτησή τους θα είναι πιο αποτελεσματική εάν γίνεται στη γλώσσα που θέλετε να ακούσετε το ηχητικό αρχείο. |  |  |  |  |  |
| Ηχογραφήσεις πιθανών διαλογισμών στα Βιετναμέζικα <http://langmai.org/phapduong/nghe-phap-thoai-audio> |  | √ |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Σημειώσεις/έντυπα πληροφόρησης** | **Ελληνικά** | **Βιετναμέζικα** | **Απλοποιημένα Κινεζικά** | **Παραδοσιακά Κιινεζικά** | **Αραβικά** |
| Καλός νυχτερινός ύπνος | √ | √ | Κινεζικά | Κινεζικά | √ |
| Πρακτικός Οδηγός Επίλυσης Προβλημάτων | √ | √ | Κινεζικά | Κινεζικά | √ |
| Προάγοντας την Ευεξία | √ | √ | Κινεζικά | Κινεζικά | √ |
| Πρακτικός Οδηγός κατά του Άγχους | √ | √ | Κινεζικά | Κινεζικά | √ |
| Ευεξία – Επένδυσε στη ζωή σου | √ | √ | √ | √ | √ |
| Χαλαρωτική Αναπνοή | √ |  | √ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

<http://psychology.tools/download-therapy-worksheets.html> -Μία πληθώρα από εργαλεία, φύλλα εργασιών και έντυπα πληροφόρησης σε διάφορες γλώσσες για ό,τι σχετίζεται με την ψυχολογία, καθώς και διάφορους τύπους θεραπείας, λίστες ελέγχου, κοκ.

|  |  |
| --- | --- |
| Απλοποιημένα Κινεζικά | <http://psychology.tools/simplified-chinese-用于治疗的cbt工作表-免费下载.html> |
| Παραδοσιακά Κινεζικά | <http://psychology.tools/traditional-chinese-下載治療用工作表單.html> |
| Αραβικά | <http://psychology.tools/arabic-نزٌل-اوراق-عمل-علاجية.html> |
| Ελληνικά | <http://psychology.tools/greek-κατεβάστε-φύλλα-εργασίας-θεραπείας.html> |

Published Apr 2017. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

Translated by the WSLHD Translation Service December 2016