**Άσκηση 30/5/2024**

**Διαχείριση stress φροντιστών ατόμων 3ης ηλικίας με άνοια**

Ο όρος Φορτίο των Φροντιστών έχει επικρατήσει διεθνώς για να περιγράψει την επιβάρυνση – σωματική, συναισθηματική ή οικονομική – των φροντιστών ατόμων που πάσχουν από ένα χρόνιο νόσημα που προκαλεί αναπηρία. Πρόκειται για ένα βαρύ και πολύπλευρο ψυχολογικό, πρακτικό και οικονομικό φορτίο, με την ψυχική επιβάρυνση σαφώς πιο σημαντική και εξατομικευμένη.

Μελέτες έχουν δείξει ότι εμφανίζουν υψηλά ποσοστά άγχους και κατάθλιψης, κάνουν αυξημένη χρήση ψυχοτρόπων φαρμάκων, και διατρέχουν σοβαρό κίνδυνο να νοσήσουν από κλινική κατάθλιψη.

Ως εργαζόμενοι στην Εταιρία Alzheimer καλείστε να πραγματοποιήσετε μια ομιλία σε φροντιστές ατόμων με άνοια, με σκοπό τη διαχείριση του stress.

Παρουσιάστε την απάντηση σας σε αρχείο PowerPoint, όπου η διάρκεια της παρουσίασής σας δεν θα ξεπερνά τα 10’, παραθέτοντας κατάλληλα τη βιβλιογραφία.