



«Πώς είναι η σχέση σου με το άτομο που φροντίζεις;»

Σκέψου πώς νιώθεις τις τελευταίες 2–4 εβδομάδες και για κάθε πρόταση που ακολουθεί διάλεξε πόσο συχνά ισχύει για σένα: Συχνά (3 πόντοι), Μερικές φορές (2 πόντοι), Σπάνια (1 πόντος) ή Ποτέ (0 πόντοι).
Σημείωση: σε όσες προτάσεις είναι αρνητικές (π.χ. «νιώθω θυμό», «αποφεύγω»), οι πόντοι θα αντιστραφούν στο τέλος, δηλαδή «Συχνά» θα μετρήσει ως 0, «Ποτέ» ως 3, ώστε το υψηλότερο score να δείχνει καλύτερη ποιότητα σχέσης.

1. Νιώθω ακόμα κοντά και συνδεδεμένος/η με το άτομο που φροντίζω, παρόλο που έχει αλλάξει.
2. Μπορώ να καταλάβω και να αποδεχτώ τις συμπεριφορές/αντιδράσεις του/της χωρίς να θυμώνω πολύ.
3. Μιλάμε/επικοινωνούμε με τρόπο που νιώθω ότι με καταλαβαίνει (έστω και με μη λεκτικά μέσα).
4. Νιώθω ότι η σχέση μας έχει ακόμα στιγμές χαράς, αγάπης ή ευγνωμοσύνης.





5. Διαχειρίζομαι τις δύσκολες στιγμές (π.χ. επιθετικότητα, σύγχυση) χωρίς να νιώθω μεγάλη απόρριψη ή ενοχή.
6. Νιώθω ότι χάνω την υπομονή μου γρήγορα και εκνευρίζομαι εύκολα μαζί του/της.
7. Αποφεύγω να περνάω χρόνο μαζί του/της πέρα από τις απαραίτητες φροντίδες.
8. Νιώθω θυμό ή πικρία για πράγματα που λέει/κάνει λόγω της άνοιας.
9. Η σχέση μας νιώθω ότι έχει γίνει περισσότερο "δουλειά" παρά προσωπική σύνδεση.
10. Νιώθω ενοχές όταν θυμώνω ή απομακρύνομαι συναισθηματικά.





- **25–30**: Ισχυρή & υγιής σχέση – Παρά τις δυσκολίες της άνοιας, διατηρείς σύνδεση και ενσυναίσθηση. Αυτό είναι δύναμη – συνέχισε με μικρές τεχνικές για να το κρατήσεις.
- **18–24**: Μέτρια σχέση – Υπάρχει ακόμα βάση αγάπης/σύνδεσης, αλλά εμφανίζονται ρωγμές (θυμός, απόσταση). Είναι η ιδανική φάση για βελτίωση με στρατηγικές επικοινωνίας.
- **12–17**: Επιβαρυνόμενη σχέση – Η άνοια έχει δημιουργήσει μεγάλη απόσταση ή αρνητικά συναισθήματα. Χρειάζεσαι εργαλεία για να ξαναχτίσεις εμπιστοσύνη και κατανόηση.
- **Κάτω από 12**: Σοβαρή αποξένωση – Η σχέση έχει πληγεί βαθιά. Μην μένεις μόνος/η – επαγγελματική στήριξη μπορεί να βοηθήσει πολύ να βρεις ξανά νόημα και σύνδεση.





Προτάσεις βελτίωσης (ανάλογα με το score):

- Δοκίμασε τεχνικές επικοινωνίας (π.χ. απλές προτάσεις: "Βλέπω ότι αγχώνεσαι...").
- Βρες στιγμές σύνδεσης (μουσική, φωτογραφίες, αγκαλιές).
- Συμμετοχή σε ομάδα φροντιστών για να μοιραστείς παρόμοιες εμπειρίες.

Σημαντικό: Η άνοια αλλάζει τη σχέση, αλλά δεν την καταστρέφει εντελώς. Πολλοί φροντιστές ξαναβρίσκουν τρόπους να νιώθουν κοντά. Μπορείς κι εσύ!

