

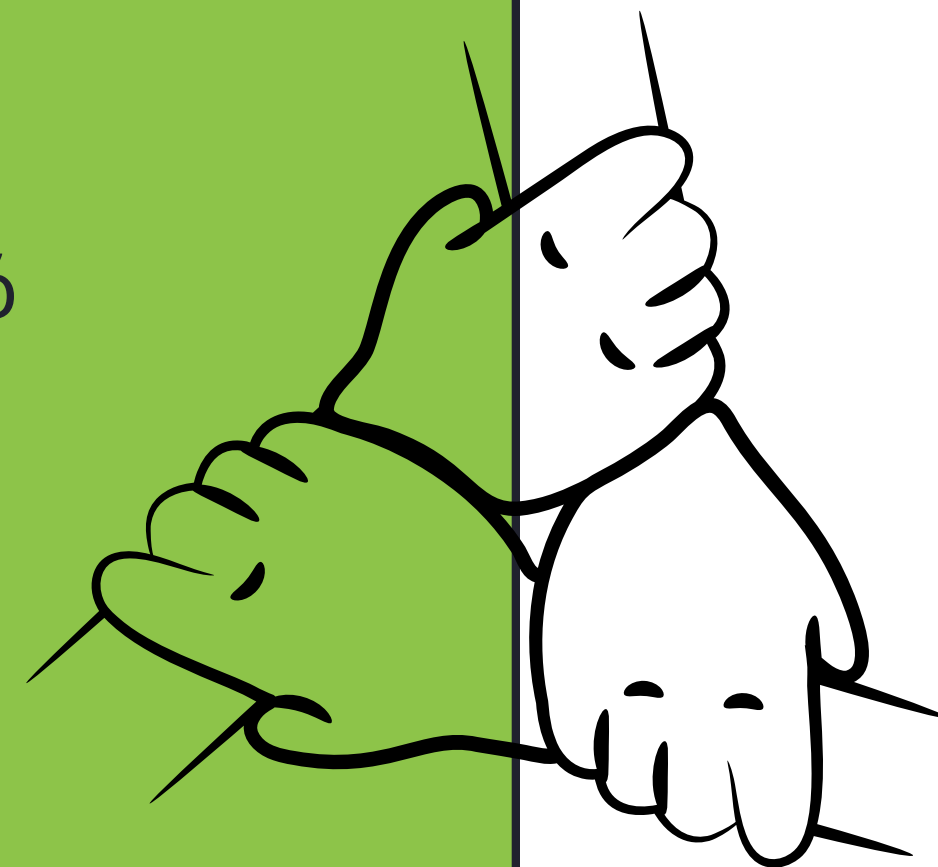
# Τι είναι η καλή επικοινωνία στην παροχή φροντίδας;

Η καλή επικοινωνία είναι κάτι περισσότερο από απλή συζήτηση.

Σημαίνει επίσης:  
ακούγοντας προσεκτικά  
παρατηρώντας συναισθήματα και ανάγκες  
οικοδόμηση εμπιστοσύνης



- **Τι δυσκολεύει την επικοινωνία σε καταστάσεις φροντίδας;**



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές. Το παρόν έργο διατίθεται με άδεια CC BY-SA 4.0.



Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια CC BY-SA 4.0. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

# Ο ρόλος του βοηθού και τα υγιή όρια

**Το να υποστηρίζεις δεν σημαίνει να αναλαμβάνεις.**

Ως φροντιστής, είναι σημαντικό να:

- μείνε ήρεμος
- υποστήριξη αυτονομίας  
σέβομαι τα όρια  
παρατήρησε το δικό σου άγχος

**Το να υποστηρίζεις τους άλλους σημαίνει επίσης να προστατεύεις τον εαυτό σου.**



# Νομική και ηθική επικοινωνία

Ο σεβασμός και η ιδιωτικότητα είναι απαραίτητα.  
Σημαντικά σημεία:

ρωτήστε πριν κοινοποιήσετε προσωπικά στοιχεία

προστατεύστε τις εμπιστευτικές πληροφορίες

μην παίρνετε αποφάσεις για το άτομο που φροντίζετε

## Δίκτυα υποστήριξης σχέσεων

Δεν χρειάζεται να κάνετε τα πάντα μόνοι σας.  
Η υποστήριξη μπορεί να προέλθει από:

οικογένεια, φίλοι, άλλοι φροντιστές

γιατροί και νοσηλευτές, κοινωνικές υπηρεσίες

**Ποιος με στηρίζει και από ποιον μπορώ να ζητήσω βοήθεια;**

