

"الاعتناء بنفسك في الرعاية اليومية"

تبدأ الرعاية الذاتية بالاحتياجات الجسدية الأساسية مثل النوم والأكل الصحي وممارسة الرياضة والنظافة الشخصية.

تعني الرعاية الذاتية أيضًا الانغماس بانتظام في الاسترخاء والراحة ، والتوازن بانتظام وتخفيف الضغوط اليومية أو ضغوط معينة في الحياة. قد تكون رعاية ومرافقة أحد الأقارب وأعباءك الخاصة صعبة للغاية. عروض الدعمو المساعدة الممكنة:

• المساعدة الذاتية ومجموعات المناقشة

يتبادل المتأثرون تجاربهم و خبراتهم مع بعضهم البعض بطريقة منظمة ذاتيًا أو تحت إشراف. المواضيع المتكررة هي الأمراض المزمنة أو النادرة أو أزمات الحياة أو المواقف الاجتماعية المجهدة.

نقطة الاتصال والمعلومات للمساعدة الذاتية في برلين: www.sekis-berlin.de

• نقطة الاتصال للالتزام الرعاية

يدعم الأشخاص المحتاجين للرعاية وأقاربهم القريبين من منازلهم من خلال تشجيع المجموعات على الزيارة التطوعية والخدمات المصاحبة ، وتعزيز مشاركة الجوار وإنشاء مجموعات المساعدة الذاتية والمناقشة حول جميع جوانب الرعاية.

يساهم فريق من المتطوعين في تقديم العون الى المحتاجين للمساعدة في الزيارات والأنشطة الترفيهية.

نقاط الاتصال في برلين: www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

• دورات الصحة الوقائية

مدعومة ماليًا من قبل شركات التأمين الصحي. يمكن أن يكون الدعم من خلال دورات التغذية والاسترخاء ، و ايضا يمكن ان يكون من خلال ممارسة الرياضة.

• التأهيل الرياضي والتدريب الحركي

هو تدريب جماعي موصوف طبياً ، بإرشاد من مدربين حاصلين على تدريب تأهيلي خاصاً .
الهدف هو بناء العضلات والمفاصل وكذلك الحفاظ على أنظمة اداء الأعضاء الفردية وتحسينها .

• دورات تمرير و رعاية

تم إعدادها لدعم مقدمي الرعاية الأسرية في المنزل. يتم نقل المعرفة بطرق الرعاية العملية وكيفية التعامل مع المحتاجين للرعاية ، على سبيل المثال العمل المريح للظهر واستخدام الوسائل المساعدة .
العرض مجاني ويمكن استخدامه بغض النظر عن شركة التأمين الصحي أو مستوى الرعاية

• العلاجات الوقائية للمرضى الخارجيين في المنتجعات الصحية المعروفة

أيضاً باسم علاجات السبا

تتميز بعلاجات طبيعية ، مثل الينابيع العلاجية أو بمناخ خاص. يمكن اختيار المرفق وتنظيمه بحرية .
الهدف هو الاعتناء بصحتك بنفسك واتخاذ استراتيجيات لحياتك اليومية مع العلاج .

عادة ما تكون هذه العلاجات ممكنة فقط إذا كان علاج المرضى الخارجيين غير كافي ، أو إذا تم وصفها طبياً و / أو لا يمكن تحقيق هدف الرعاية الوقائية إلا من خلال العلاج في منتجع صحي .

• تأهيل القائمين بالرعاية الأسرية

تقديم العلاجات والاسترخاء والرياضة وإدارة الإجهاد حيث يتم فحص حالة الرعاية في مناقشات جماعية وفردية . (قارن أيضاً بمضمون ورقة المعلومات (23)

يمكن إجراء إعادة التأهيل بنفردا أو مع أحد الأقارب. ، والعامل الحاسم هنا هو الخيارات التي تقدمها المؤسسة .

من المهم جداً ألا ينطبق مبدأ "العيادات الخارجية قبل المرضى الداخليين" على الأقارب ان يعتنوا بهم ، مما يعني أن الأقارب المهتمين يمكنهم أيضاً الاستفادة من إعادة تأهيل المرضى الداخليين إذا كانت رعاية المرضى الخارجيين مستوفاه .

• علاج الأم / الأب و الاولاد أو الأم / الأب

بمثابة إجراء وقائي ويهدف إلى منع الأمهات أو الآباء الذين يعانون من الإجهاد من الإصابة بأمراض خطيرة .
هذا هو السبب في أنهم لا يتلقون الرعاية الطبية فقط خلال فترة الإقامة التي تستغرق عادة ثلاثة أسابيع ، بل يتعلمون أيضاً كيفية التعامل بشكل أفضل مع الحياة اليومية المجهدة .
هناك خطة علاج فردية مصممة حسب الاحتياجات الشخصية .

يسعد فريق عمل منظمة دعم الرعاية بتقديم المشورة لك.

Kostenfreie Servicenummer: 0800 59 500 59

www.pflegestuetzpunkteberlin.de

يتم تقديم الرعاية لمرافق الرعاية من قبل ولاية برلين بالإضافة إلى برامج الرعاية والتأمين الصحي في برلين