



Ulotka 43

"Dbanie o siebie w codziennej opiece."

Samoopieka/samodzielne dbanie o siebie samego zaczyna się od podstawowych potrzeb fizycznych, takich jak sen, zdrowe odżywianie, ćwiczenia fizyczne i higiena osobista. Samoopieka oznacza również regularne pozwalanie sobie na relaks i odpoczynek, regularne równoważenie i łagodzenie codziennych obciążeń/stresu lub szczególnych sytuacji życiowych.

Dbanie o bliską osobę, towarzyszenie jej i radzenie sobie z własnym stresem może być bardzo wymagające.

Ewentualne oferty wsparcia:

- **Grupy samopomocy i dyskusyjne**

Osoby, których to dotyczy, same organizują sobie spotkania, wymieniają się swoimi doświadczeniami lub odbywa się to pod nadzorem opiekuna. Częstymi tematami są choroby przewlekłe lub rzadkie choroby, kryzysy życiowe lub stresujące sytuacje społeczne.

Punkt kontaktowy i informacyjny samopomocy w Berlinie: www.sekis-berlin.de

- **Punkt kontaktowy ds. zaangażowania na rzecz opieki**

wspiera osoby potrzebujące opieki i ich bliskich w pobliżu domu, zachęcając grupy do dobrowolnych wizyt i usług towarzyszących, promując zaangażowanie sąsiedzkie i tworząc grupy samopomocy i dyskusji na temat wszystkich aspektów opieki. Zespół wolontariuszy przyczynia się do pomocy osobom potrzebującym i wsparcia poprzez wizyty i zajęcia rekreacyjne.

Punkty kontaktowe w Berlinie: www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

- **Profilaktyczne, zapobiegawcze kursy zdrowotne**

są wspierane finansowo przez kasy chorych. Mogą to być kursy odżywiania i relaksu, ale także oferty sportowe.

- **Sport rehabilitacyjny i trening funkcjonalny**

to przepisany przez lekarza trening w grupie, prowadzony przez specjalnie wyszkolonych instruktorów ćwiczeń. Celem jest budowanie mięśni i stawów oraz utrzymanie i poprawa poszczególnych układów narządów.

- **Kursy pielęgnacyjne/dla opiekunek**

są tworzone w celu wspierania członków rodziny opiekujących się osobami potrzebującymi opieki w domu. Przy tym przekazywana jest wiedza na temat praktycznej opieki i postępowania z osobami wymagającymi opieki, na przykład pracy w sposób ułatwiający pracę celem ochrony pleców i korzystania ze środków pomocy.

Oferta jest bezpłatna i można z niej skorzystać niezależnie od przynależności do kasy chorych lub stopnia opieki.

- **Ambulatoryjne zabiegi profilaktyczne w uznanych uzdrowiskach, znane również jako kuracje uzdrowiskowe,**

charakteryzują się naturalnymi środkami leczniczymi, np. źródłami leczniczymi, lub szczególnym klimatem. Obiekt może być dowolnie wybrany i zorganizowany.

Celem jest dbanie o własne zdrowie i nauczenie się z kuracji strategii celem ich stosowania w codziennym życiu.

Te kuracje są z reguły możliwe tylko wtedy, gdy leczenie ambulatoryjne nie jest wystarczające, gdy są one przepisane medycznie i/lub gdy cel profilaktyki może być osiągnięty tylko poprzez leczenie w uzdrowisku.

- **Rehabilitacja dla opiekunów rodzinnych**

oferuje terapie, odpoczynek, sport, rekreację i radzenie sobie ze stresem. W dyskusjach grupowych i rozmowach indywidualnych i bierze się pod uwagę sytuację związaną z opieką nad bliską osobą. (Porównaj także ulotkę 23)

Rehabilitacja może być przeprowadzona samodzielnie lub wspólnie z członkiem rodziny. Oferowanych jest wiele rzeczy, tutaj najważniejsze jest to, jakie możliwości oferuje ten ośrodek.

Co bardzo ważne, zasada "leczenie ambulatoryjne przed leczeniem szpitalnym" nie ma zastosowania do krewnych opiekujących się osobami wymagającymi opieki, co oznacza, że ci krewni mogą korzystać z rehabilitacji stacjonarnej, nawet, jeśli opieka ambulatoryjna byłaby wystarczająca.

- **Kuracja - matka-/ojciec-dziecko lub również kuracje matki-/ojcowie.**

służą jako profilaktyka i powinny zapobiegać poważnym chorobom u silnie zestresowanych/obciążonych matek lub ojców.

Dlatego podczas pobytu, który zwykle trwa trzy tygodnie, nie tylko otrzymują oni opiekę medyczną, ale także uczą się lepiej radzić sobie z mozolną codzienną rutyną.

Istnieje indywidualny plan leczenia dostosowany do osobistych potrzeb.

**Informacji chętnie udziela pracownicy poradni opieki
Bezpłatny numer serwisowy: 0800 5950059**

www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Podmiotami zarządzającymi punktami wsparcia w zakresie opieki są kraj związkowy Berlin oraz kasy chorych i kasy opiekuńcze w Berlinie.