



Bilgi BroŖürü No. 43

“Günlük bakımda kendinize iyi bakma”

Öz bakım, uyku, sağlıklı beslenme, egzersiz ve kişisel hijyen gibi temel fiziksel ihtiyaçlarla başlar. Öz bakım aynı zamanda düzenli olarak rahatlama ve dinlenmeye zaman ayırmak, günlük baskıları veya yaşamdaki belirli stresleri düzenli olarak dengelemek ve hafifletmek anlamına gelir.

Bir akrabanıza ve kendinize bakmak ve ona eşlik etmek çok zor olabilir.

Destek Hizmetleri:

- **Kendi kendine yardım ve tartışma grupları**

Burada kişiler deneyimlerini kendi kendilerine organize bir şekilde veya gözetim altında birbirleriyle paylaşırlar. Sık karşılaşılan konular, kronik veya nadir görülen hastalıklar, yaşamdaki krizler veya stresli sosyal durumlardır.

Berlin kendi kendine yardım ve bilgilendirme noktası: www.sekis-berlin.de

- **Bakım yönetimi iletişim noktası**

Bakıma muhtaç kişileri ve evlerine yakın akrabalarını, grupları gönüllü ziyaret ve hizmetlere eşlik etmeye teşvik ederek, komşuluk ilişkisini teşvik ederek ve bakımın her yönüyle ilgili kendi kendine yardım ve tartışma grupları kurarak destekler. Gönüllülerden oluşan bir ekip, ziyaretler ve boş zaman etkinlikleri ile yardıma ihtiyacı olanların yükünü hafifletmeye katkıda bulunur.

Berlin iletişim noktaları: www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

- **Önleyici, tedbire yönelik sağlık kursları**

sağlık sigortası şirketleri tarafından mali olarak desteklenmektedir. Bunlar beslenme ve rahatlama kursları olabileceği gibi spor da olabilir.

- **Rehabilitasyon sporu ve işlev antrenmanı**

özel olarak eğitilmiş eğitmenler tarafından yönlendirilen tıbbi olarak belirlenmiş bir grup eğitimidir. Amaç, kasları ve eklemleri geliştirmenin yanı sıra tüm organ sistemlerini korumak ve iyileştirmektir.

- **Bakım kursları**

aile bakıcılarını evde desteklemek için kurulmuştur. Pratik bakım ve bakıma muhtaç insanlarla nasıl başa çıkılacağı hakkında bilgi verilir, örneğin geriye dönük çalışma ve yardımların kullanımı. Hizmet ücretsizdir ve sağlık sigortası veya bakım derecesinden bağımsız olarak kullanılabilir.

- **Kaplıca kürleri olarak da bilinen tanınmış sağlık merkezlerinde ayakta tedavi, önleyici tedaviler**

ilaçlar, örneğin şifalı kaynaklar veya özel bir iklim ile karakterizedir. Tesis serbestçe seçilebilir ve organize edilebilir.

Amaç, sağlığınıza kendiniz bakmak ve günlük yaşamınız için tedavi yardımıyla stratejiler öğrenmektir.

Bu tedaviler genellikle ancak ayakta tedavi yetersizse, tıbbi olarak reçete edilmişse ve/veya koruyucu bakım hedefi ancak bir sağlık merkezinde tedavi yoluyla gerçekleştirilebilirse mümkündür.

- **Bakımı yapan akrabaları için rehabilitasyon**

terapi, rahatlatma, spor ve stres yönetimi sunar; bakım durumu grup halinde ve bireysel tartışmalarda incelenir. (23 numaralı bilgi broşürüne de bakınız)

Rehabilitasyon tek başına veya akraba ile yapılabilir. Çok şey sunulmaktadır, buradaki belirleyici faktör, kurumun sunduğu seçeneklerdir.

“Yatarak tedaviden önce ayakta tedavi” ilkesinin bakıcı akrabalar için geçerli olmaması çok önemlidir, bu da ayakta tedavi yeterli olursa bakıcı akrabaların da yatarak rehabilitasyondan yararlanabileceği anlamına gelir.

- **Anne baba çocuk ve anne baba tedavileri**

ihtiyati tedbirler olarak hizmet eder ve stres altındaki anne veya babaların ciddi şekilde hastalanmasını önlemeyi amaçlar.

Bu nedenle, genellikle üç haftalık kalış süresince tıbbi bakım almakla kalmazlar, aynı zamanda stresli günlük yaşamla daha iyi başa çıkmayı da öğrenirler.

Kişisel ihtiyaçlara göre hazırlanmış bireysel bir tedavi planı vardır.

Bakım destek noktasının çalışanları size yardımcı olmaktan memnuniyet duyacaklar.

Ücretsiz servis numarası: 0800 59500 59

www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Bakım destek noktaları, Berlin bakım ve rahatsızlık sigortaları olup, Berlin eyaletine bağlıdır.