



Informacijski podsjetnik br. 43

"Dobra briga o sebi u tokom trajanja njege"

Briga o samom sebi počinje s tjelesnim osnovnim potrebama, kao što su spavanje, ishrana, kretanje i njega tijela. Briga o samom sebi takođe znači da sebi radovno priuštimo opuštanje i mir, da svakodnevni pritisak ili posebna opterećenja u životu redovno savladavamo i izbacujemo iz sebe.

Njega i pratnja nekog člana porodice i vlastita opterećenja mogu biti veoma naporni.

Moguće ponude podrške:

- **Grupe za samopomoć i razgovor**

Osobe kojima to treba samoorganizovano ili uz pomoć drugih međusobno razmjenjuju iskustva. Česte teme su hronične ili rijetke bolesti, životne krize ili opterećujuće socijalne situacije.

Mjesto za kontakt i informacije za samopomoć u Berlinu: www.sekis-berlin.de

- **Mjesto za kontakt Upravljanje njegom**

pomaže u blizini mjesta stanovanja osobama kojima treba njega i njihovim članovima porodice tako što inicira grupe za volonterske usluge posjete i pratnje, potiče komšijsko angažovanje i uspostavlja grupe za samopomoć i razgovor u vezi s temom njege. Tim volontera posjetama i ponudama u slobodno vrijeme doprinosti rasterećenju osoba kojima je potrebna pomoć i podrška.

Mjesta za kontakt u Berlinu: www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

- **Preventivne medicinske kurseve**

finansijski pomažu fondovi zdravstvenog osiguranja. To mogu biti kursevi ishrane i opuštanja, ali i sportske ponude.

- **Rehabilitacijski sport i funkcionalni trening**

je liječnički propisan trening u grupi koji vode specijalno obučeni voditelji vježbi. Cilj je jačanje mišića i zglobova te održavanje i poboljšavanje pojedinih sistema organa.

- **Kursevi njege**

su osmišljeni za podršku članovima porodice koji pružaju njegu u domaćinstvu. Pritom se prenosi znanje o praktičnoj njezi i ophođenje s osobama kojima treba njega, na primjer poslovi koji čuvaju krsta i postupanje s pomoćnim sredstvima.

Ponuda je besplatna i može se iskoristiti nezavisno od pripadnosti određenom zavodu zdravstvenog osiguranja ili stepena njege.

- **Abmulantne prvenativne medicinske kure u priznatim lječilištima, poznatim i pod nazivom toplice**

odlikuju se prirodnim ljekovitim sredstvima, npr. ljekovitim izvorima ili posebnom klimom. Ustanova se može slobodno odabrati i organizovati.

Cilj je da se osoba sama brine o svom zdravlju i da iz liječenja ponese strategije za svoju svakodnevnicu.

Ta liječenja su u osnovi samo onda moguća ako nije dovoljno ambulantno liječenje, ako ih propiše ljekar i/ili ako se cilj preventivnog medicinskog liječenja može samo još ostvariti liječenjem u lječilištu.

- **Rehabilitacija za članove porodice koji pružaju njegu**

pružaju terapije, opuštanje, sport, relaksaciju i savladavanje stresa, u grupnim ili pojedinačnim razgovorima dobija se uvid u situaciju povezanu s njegom. (uporedi u vezi s time i Informacijski podsjetnik br. 23)

Rehabilitaciju osoba može provoditi sama ili zajedno sa članom porodice. Puno toga se nudi, a ovdje je odlučujuće koje mogućnosti ustanova nudi.

Sasvim je važno da za članove porodice koji pružaju njegu otpada principi "ambulantno ispred stacionarnog", što znači da članovi porodice koji pružaju njegu mogu iskoristiti stacionarnu rehabilitaciju i u slučaju da je dovoljno i ambulantno zbrinjavanje.

- **Kure u kombinaciji majka, otac i dijete ili takođe kure u kombinaciji majki i očeva**

imaju preventivnu svrhu i treba da spriječe da se preopterećeni majke ili očevi ozbiljno razbole.

Zato ćete za vrijeme boravka koji većinom traje tri sedmice ne samo dobiti medicinsku pomoć, nego ćete takođe naučiti kako da bolje savladate napornu svakodnevnicu.

Postoji inividualni plan liječenja prilagođen ličnim potrebama.

Rado će Vam dati savjet saradnici i saradnice Odjela za pružanje njege

Besplatan broj za pomoć: 0800 5950059

www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Nosioci Odjela za pružanje njege su berlinski zavodi za njegu i Pokrajina Berlin