



## Информационный листок № 43

### «Позаботьтесь о себе в период ухода»

---

Забота о себе начинается с основных физических потребностей, таких как сон, здоровое питание, упражнения и личная гигиена. Забота о себе также означает регулярное расслабление и отдых, компенсацию и снятие повседневного напряжения или особых жизненных стрессов.

Уход за родственником в сочетании с собственной нагрузкой могут быть очень обременительны.

Возможные предложения поддержки:

- **Группы самопомощи и обсуждения**

Участники обмениваются друг с другом своим опытом самоорганизованно или с участием ведущего. Частые темы - хронические или редкие заболевания, жизненные кризисы или стрессовые социальные ситуации. Контактно-информационная служба самопомощи в Берлине: [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

- **Контактная служба по вопросам организации ухода**

поддерживает на местах нуждающихся в уходе и их близких, мотивируя группы к посещениям на общественных началах и к оказанию сопутствующих услуг, содействуя добрососедскому взаимодействию и создавая группы самопомощи и обсуждения по всем аспектам ухода. Команда волонтеров помогает нуждающимся в уходе и поддержке в ходе визитов и организации досуга.

Контактные пункты в Берлине: [www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de)

- **Профилактические оздоровительные курсы**

получают финансовую поддержку от медицинских страховых компаний. Это могут быть курсы питания и релаксации, а также занятия спортом.

- **Восстановительная физкультура и лечебная гимнастика**

это групповые занятия по предписанию врача под руководством специально обученных инструкторов с целью восстановления мышц и суставов, а также поддержания и улучшения состояния отдельных систем органов.

- **Курсы по уходу**

созданы для поддержки членов семьи. На курсах можно приобрести знания о практическом уходе и о том, как обращаться с людьми, нуждающимися в уходе, например, о работе без нагрузки на спину и использовании вспомогательных средств. Предложение является бесплатным и им можно воспользоваться независимо от обслуживающей страховой компании или уровня требуемого ухода.

- **Амбулаторные профилактические процедуры в признанных санаториях, также называемые спа-процедурами.**

Для процедур применяются природные лечебные средства, такие как целебные источники или особый климат. Учреждение можно выбрать по желанию.

Цель состоит в том, чтобы самому позаботиться о своем здоровье и получить опыт санаторных процедур для использования в собственных целях.

Эти процедуры назначаются только в том случае, если амбулаторного лечения недостаточно, если они требуются по медицинским показаниям и / или цель профилактического лечения может быть достигнута только путем лечения в санатории.

- **Реабилитация для ухаживающих родственников**

предлагает терапию, релаксацию, спорт, расслабление и управление стрессом; ситуация с уходом изучается в групповых и индивидуальных обсуждениях. (см. также информационный листок 23)

Реабилитацию можно проводить самостоятельно или с родственником. Предлагается много вариантов, решающим фактором являются возможности лечебного учреждения.

Очень важно, что принцип «амбулаторное перед стационарным» не распространяется на ухаживающих родственников, а это означает, что они могут воспользоваться стационарной реабилитацией, даже если амбулаторного лечения будет достаточно.

- **Санаторное лечение матери / отца и ребенка или матери / отца**

служит для профилактики и предотвращения серьезного заболевания матерей или отцов, испытывающих сильную нагрузку.

Для этого они не только получают медицинскую помощь в течение обычно трехнедельного пребывания, но и учатся лучше справляться со стрессами повседневной жизни.

Существует индивидуальный план лечения с учетом личных потребностей.

**Вас охотно проконсультируют сотрудники центра по уходу.**

**Бесплатный сервисный телефон 0800 59 500 59**

**[www.pflegestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)**

Консультационные центры по уходу находятся в ведении Федеральной земли Берлин, а также касс страхования на случай потребности в уходе и медицинского страхования в Берлине.