



## Tờ thông tin số 43

# "Chăm sóc bản thân đúng cách trong chăm sóc điều dưỡng hàng ngày"

Việc chăm sóc bản thân quý vị bắt đầu bằng các nhu cầu thể chất cơ bản của quý vị như ngủ, ăn uống lành mạnh, tập thể dục và vệ sinh cá nhân. Chăm sóc bản thân cũng có nghĩa là cho phép bản thân thường xuyên thư giãn và nghỉ ngơi cũng như thường xuyên cân bằng và giảm áp lực hàng ngày hoặc những tình huống rất căng thẳng trong cuộc sống của chúng ta.

Ngoài sự căng thẳng của bản thân chúng ta, việc chăm sóc cho người thân và có mặt hỗ trợ họ có thể là việc đòi hỏi nhiều.

### Hình thức hỗ trợ gì có thể được cung cấp?

- **Các nhóm và các cuộc họp về tự lực**

Những người bị ảnh hưởng chia sẻ kinh nghiệm của họ với nhau theo cách tự tổ chức hoặc có sự hướng dẫn. Các chủ đề thường gặp gồm có bệnh mạn tính hoặc hiếm gặp, khủng hoảng trong đời hoặc các tình huống xã hội căng thẳng.

Điểm liên hệ để biết thông tin về chủ đề tự lực ở Berlin là [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

- **Điểm liên hệ cho những người cung cấp dịch vụ chăm sóc**

hỗ trợ những người có nhu cầu chăm sóc và người thân của họ ở gần nhà bằng cách khuyến khích các nhóm thực hiện những buổi thăm tình nguyện và mang lại sự đồng hành, tăng cường tham gia với tư cách hàng xóm và lập ra các nhóm tự lực và thảo luận về mọi khía cạnh chăm sóc. Một nhóm các tình nguyện viên giúp giảm nhẹ gánh nặng cho những người cần được giúp đỡ và hỗ trợ với các buổi thăm và các hoạt động tiêu khiển.

Điểm liên hệ tại Berlin là [www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de)

- **Các khóa học về sức khỏe phòng ngừa và đề phòng**

được hỗ trợ tài chính bởi các quỹ bảo hiểm sức khỏe. Các khóa học này có thể là về dinh dưỡng và thư giãn cũng như các hoạt động thể thao.

- **Thể thao phục hồi và huấn luyện chức năng**

là một khóa huấn luyện nhóm, được chỉ định bởi một bác sĩ và dẫn dắt bởi các giảng viên có chuyên môn. Mục tiêu là rèn luyện cơ bắp và các khớp và duy trì và cải thiện các hệ cơ quan cá nhân.

- **Các khóa học chăm sóc**

được lập ra để hỗ trợ các thành viên gia đình cung cấp sự chăm sóc ở nhà. Thông tin về sự chăm sóc thực hành và cách xử lý người có nhu cầu chăm sóc sẽ được chia sẻ, ví dụ như cách chăm sóc lụng dễ dàng và cách sử dụng thiết bị chăm sóc.

Thông tin này được cung cấp miễn phí và có thể được sử dụng bất kể có liên kết với bảo hiểm sức khỏe hay không hay cấp độ chăm sóc cần thiết là gì.

- **Chữa bệnh phòng ngừa ngoại trú tại các khu resort chăm sóc sức khỏe được công nhận, cũng được gọi là spa cure**

Có đặc điểm là các phương thuốc tự nhiên, ví dụ như suối chữa bệnh, hoặc bằng khí hậu đặc biệt. Bất kỳ cơ sở nào cũng có thể được chọn và các buổi thăm khám có thể được bố trí.

Mục đích là để bệnh nhân chăm sóc sức khỏe của bạn thân và học được các chiến lược cho cuộc sống hàng ngày từ phương pháp chữa bệnh.

Nguyên tắc cơ bản là, những phương pháp chữa bệnh này chỉ khả dụng nếu sự điều trị ngoại trú là không đủ, nếu chúng được chỉ định bởi bác sĩ và/hoặc nếu chỉ có thể đạt được mục tiêu phòng ngừa bằng sự điều trị tại spa.

- **Dịch vụ phục hồi dành cho các thành viên gia đình cung cấp sự chăm sóc**

cung cấp các phương pháp trị liệu, sự thư giãn, hoạt động thể thao, giải trí và kiểm soát căng thẳng, trong các buổi nhóm và cá nhân trong đó tình huống chăm sóc được cân nhắc (so sánh thêm với Tờ thông tin số 23).

Dịch vụ phục hồi có thể được cung cấp một mình hoặc cùng với người thân. Nhiều thứ được đề nghị, ở đây yếu tố tối quan trọng là những gì cơ sở cung cấp về mặt các lựa chọn khả dụng.

Một điểm rất quan trọng là nguyên tắc "ngoại trú trước nội trú" không áp dụng cho những người chăm sóc từ gia đình của bản thân người bệnh, có nghĩa là người chăm sóc là người thân có thể sử dụng dịch vụ phục hồi nội trú ngay cả khi sự chăm sóc ngoại trú sẽ là đủ.

- **Các phương pháp chữa bệnh cho mẹ / cha-con hoặc thậm chí là các phương pháp chữa bệnh cho các bà mẹ và ông bố**

cung cấp sự hỗ trợ phòng ngừa, với mục đích giúp cho các bà mẹ hoặc ông bố đang gặp nhiều căng thẳng tránh bị bệnh nặng.

Đây là lý do tại sao họ không chỉ nhận được sự chăm sóc y tế trong thời gian lưu trú, thường kéo dài 3 tuần, mà còn học cách khắc phục cuộc sống hàng ngày căng thẳng hiệu quả hơn.

Một kế hoạch điều trị cá nhân được lập ra, được điều chỉnh theo nhu cầu của cá nhân.

**Nhân viên tại trung tâm hỗ trợ điều dưỡng sẵn sàng tư vấn cho quý vị**

**Số dịch vụ miễn phí: 0800 5950059**

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

Cơ quan đại diện cho trung tâm hỗ trợ điều dưỡng là các công ty bảo hiểm ở Berlin và bang Berlin