

نصيحة: هذه هي الطريقة التي يمكنك من خلالها القيام بشيء مفيد لجسمك وعقلك...

دعم لجسمك

يمكن أن تؤثر الحركة سواء بشكل فردي أو في مجموعات بشكل إيجابي على مسار الأمراض وكذلك على النفسية وجودة الحياة. اليوغا، على سبيل المثال، يمكن أن تساعدك على تقليل التوتر واكتساب القوة .

يمكنك أيضًا الحصول على علاجات في المنزل أو في العيادات من المجالات التالية: العلاج الطبيعي يساعد في تقليل الألم، وتسهيل التنفس، والحفاظ على الحركة أو تحسينها، وتعزيز صحتك العامة . يساعدك العلاج الوظيفي على التعامل بشكل أفضل مع الأنشطة اليومية والحفاظ على تركيزك أو تحسينه . العلاج النطقي يساعد في الحفاظ على أو تحسين اللغة، والكلام، والصوت، أو البلع .

دعم في تغذيتك

بسبب الأمراض أو العلاجات، قد تتغير أحيانًا حاسة التذوق والقدرة على هضم الطعام في بعض الأحيان. أثناء تقديم المشورة الغذائية، ستحصل على توصيات فردية لنظام غذائي متوازن وأسهل في التحمل .

دعم لنفسك وعقلك

على سبيل المثال، يمكن للقساوسة أو علماء النفس مساعدتك في التعامل مع التوتر والقلق والمخاوف. يمكنهم أيضًا تقديم النصيحة لك بشأن الأسئلة الوجودية. إذا كان لديك أطفال، فيمكنك الحصول على الدعم حتى يتمكنوا من التعامل مع مرضك . يمكن للعلاجات الإبداعية، مثل العلاج بالفن، أو الموسيقى، أو الكتابة، أو الرقص، أن تساعدك في التعبير عن المشاعر أو الأفكار التي قد يكون من الصعب أو غير الممكن التحدث عنها. كن مبدعًا باستخدام الألوان، والصور، والأصوات، والأنغام، والإيقاعات .

ملحوظة: العديد من هذه الخدمات تُقدّم في المستشفيات ومراكز إعادة التأهيل والعلاج أو العيادات. بالنسبة للمنزل، يمكن أن يصف الأطباء هذه العروض وغالبًا ما تكون مغطاة من قبل التأمين الصحي أو تأمين المعاشات.