

Conseil : voila comment vous pouvez rendre service à votre corps et à votre esprit ...

Venir en aide à son corps

Faire de l'exercice seul ou en groupe peut avoir une influence sur le déroulement des maladies ou une action positive sur le psychique et sur la qualité de vie. Par exemple le yoga peut vous aider à éliminer le stress et à reprendre des forces.

Que ce soit à la maison ou au cabinet vous pouvez bénéficier des thérapies dans les domaines suivants : la physiothérapie vous aide à amenuiser les douleurs, à faciliter la respiration, à préserver ou à améliorer votre mobilité ou votre état de santé général. L'ergothérapie vous aide à mieux gérer vos activités quotidiennes et à préserver ou à améliorer votre concentration. L'orthophonie vous aide à préserver ou à améliorer la parole, l'élocution, la voix ou la déglutition.

Conseils nutritionnels

Les maladies ou les thérapies peuvent parfois modifier le goût et la digestibilité des aliments. Le conseil nutritionnel vous permet de bénéficier de recommandations individualisées pour avoir une alimentation équilibrée et mieux tolérée.

Aider l'esprit et le psychique

Par exemple l'assistance spirituelle ou les services proposés par les psychologues peuvent vous aider à maîtriser le stress, les soucis et les peurs. Ils peuvent également vous conseiller en ce qui concerne les questions existentielles. Si vous avez des enfants il est possible de vous aider de manière à ce qu'ils puissent mieux vivre votre maladie.

Les thérapies créatives telles que l'art, la musique, la danse peuvent permettre d'exprimer des sentiments ou des pensées de manière active alors que vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas en parler. Ayez une approche créative concernant les couleurs, les images, les sons, les mélodies et les rythmes.

Conseil: Beaucoup de ces prestations sont rendues dans les cliniques, dans les centres de réadaptation et de soins, ou dans les cabinets. Pour la maison les offres des médecins peuvent être prescrites et souvent être financées par la caisse maladie ou l'assurance retraite.