

Wskazówka: w ten sposób może Pani/Pan zrobić coś dobrego dla swojego ciała i umysłu...

Wsparcie dla Pani/Pana ciała

Ruch samodzielnie lub w grupach może pozytywnie wpłynąć na przebieg chorób, a także na stan psychiczny i jakość życia. Joga może na przykład pomóc Pani/Panu w redukcji stresu i nabraniu sił.

W domu lub w gabinetach może Pani/Pan skorzystać z terapii z następujących dziedzin: **fizjoterapia** pomaga zmniejszyć ból, ułatwić oddychanie, utrzymać lub poprawić aktywność fizyczną lub ogólne samopoczucie.

Ergoterapia wspiera w lepszym radzeniu sobie z codziennymi czynnościami oraz w zachowaniu lub poprawie koncentracji.

Logopedia pomaga w zachowaniu lub poprawie mowy, mówienia, głosu oraz połykania.

Wsparcie w zakresie odżywiania

Z powodu chorób lub terapii czasami zmieniają się smak i strawność jedzenia. Podczas poradnictwa dietetycznego otrzyma Pani/Pan indywidualne zalecenia dotyczące zrównoważonej i lepiej tolerowanej diety.

Wsparcie dla Pani/Pana duszy i umysłu

Na przykład duchowni lub oferty psycholożek i psychologów mogą pomóc Pani/Panu w radzeniu sobie z obciążeniami, zmartwieniami i lękami. Mogą oni również doradzać w kwestiach egzystencjalnych. Jeśli ma Pani/Pan dzieci, może Pani/Pan otrzymać wsparcie, aby dzieci lepiej radziły sobie z Pani/Pana chorobą.

Terapie kreatywne, takie jak terapia sztuką, muzyką, pisaniem lub tańcem, mogą pomóc w aktywnym wyrażaniu uczuć lub myśli, o których Pani/Pan nie może lub nie chce mówić.

Wyrażaj siebie kreatywnie za pomocą kolorów, obrazów, dźwięków, melodii i rytmów.

Wskazówka: Wiele z tych usług jest oferowanych w klinikach, ośrodkach rehabilitacyjnych i leczniczych oraz gabinetach lekarskich. W przypadku terapii w domu, lekarki i lekarze mogą je przepisać, a często są one finansowane z kasy chorych lub ubezpieczenia emerytalnego.