

Совет: Так вы можете сделать что-то хорошее для вашего тела и духа ...

Поддержка для вашего тела

Прогулки в одиночестве или в группах могут позитивно повлиять на ход болезни, а также на ваше ментальное здоровье и качество жизни. Например Йога может помочь вам снять стресс и набраться сил.

Дома или у врача, вы также можете получить лечение придерживаясь следующих методов: Физиотерапия помогает уменьшить боли, облегчить дыхание , повысить подвижность , а также улучшить общее самочувствие. Трудовая терапия помогает вам почувствовать себя лучше, а также улучшить концентрацию, занимаясь ежедневными делами. Занятия с логопедом помогают поставить язык, речь, голос, а также улучшить глотание.

Помощь в вашем питании

Из-за болезней или лечения иногда меняется вкус или усвояемость пищи. При консультации по питанию вы получаете индивидуальные рекомендации по сбалансированному и хорошо усваиваемому питанию.

Помощь вашему ментальному здоровью

Например, консультанты или психологи помогут вам справиться со стрессом, тревогами и страхами. Они также могут проконсультировать вас по экзистенциальным вопросам. Если у вас есть дети, вы можете получить поддержку, чтобы помочь им справиться с вашей болезнью.

Творческие методы лечения, такие как искусство, музыка, письмо или танцевальная терапия, помогут вам активно выразить чувства или мысли, о которых вы не можете или не хотите говорить. Творчески используйте цвета, образы, звуки, мелодии и ритмы.

Совет: Многие из этих услуг предлагаются в клиниках, реабилитационных и лечебных центрах или практиках. На дому услуги могут назначаться врачами и часто финансируются из средств медицинского страхования или программ пенсионного обеспечения.