

Tavsiye: Bedeniniz ve zihniniz için nasıl iyi bir şey yapabilirsiniz...

Vücudunuz için bir destek

Tek başına veya gruplar halinde yapılan egzersiz, hastalıkların seyrinin yanı sıra zihin ve yaşam kalitesi üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olabilir. Örneğin, yoga stresi azaltmanıza ve yeniden güç toplamanıza yardımcı olabilir.

Evde veya muayenehanelerde aşağıdaki alanlarda da terapi alabilirsiniz: **Fizyoterapi** ağrıyı azaltmaya, nefes almayı kolaylaştırmaya, hareketi veya genel durumunuzu korumaya veya iyileştirmeye yardımcı olur. **Ergoterapi**, günlük aktivitelerle daha iyi başa çıkmanıza ve konsantrasyonunuzu korumanıza veya geliştirmenize yardımcı olur. **Konuşma terapisi**, dilin, konuşmanın, sesin veya yutkunmanın korunmasına ya da iyileştirilmesine yardımcı olur.

Beslenmenize destek

Bazen hastalıklar veya tedaviler nedeniyle yiyeceklerin lezzeti ve sindirilebilirliği değişir. Beslenme danışmanlığı sırasında, dengeli ve daha iyi tolere edilen bir diyet için bireysel öneriler alacaksınız.

Ruhunuz ve benliğiniz için destek

Örneğin, ruhani danışmanlar veya psikologlar, stres, endişe ve korkularla başa çıkmanıza yardımcı olabilirler. Ayrıca varoluşsal konularda da size tavsiyelerde bulunabilirler. Çocuklarınız varsa, hastalığınızla başa çıkmalarına yardımcı olmak için destek alabilirsiniz.

Sanat, müzik, yazı veya dans terapisi gibi yaratıcı terapiler, konuşamadığınız veya konuşmak istemediğiniz duygu ve düşüncelerinizi aktif olarak ifade etmenize yardımcı olabilir. Renkler, görüntüler, sesler, melodiler ve ritimlerle yaratıcı olun.

Tavsiye: Bu hizmetlerin çoğu kliniklerde, rehabilitasyon ve tedavi merkezlerinde veya muayenehanelerde sunulmaktadır. Evde uygulanan programlar doktorlar tarafından reçete edilebilir ve genellikle sağlık sigortası veya emeklilik planları tarafından finanse edilir.