

Juli 2015

Lesenswert

Denk an Dich!
**Wie pflegende Angehörige den
Alltag gelassen meistern**

Karin Schels
[Reinhard Verlag](#)

ISBN: 978-3-497-02509-1
€ 17,40



- Lebensfreude trotz großer Belastung, viele entlastende Alltagstipps
- die eigenen Bedürfnisse wieder wahrnehmen lernen
- Achtsamkeitsübungen, Sinnesreisen u.v.m.

Wer die Fürsorge und Pflege für einen geliebten Menschen übernimmt, tut gut daran, auch verständnisvoll und fürsorglich mit sich selbst zu sein. Denn sich selbst wertzuschätzen, seine Grenzen zu kennen und Unterstützung anzunehmen, entlastet alle Beteiligten.

Dabei ist es sinnvoll, den Blick auf hilfreiche Entlastungsmöglichkeiten zu lenken. Wertvolle Impulse können in der Wahrnehmung eigener Empfindungen wie in der Gemeinschaft von Familie, Freunden und professionellen Helfern erfahren werden.

Dieses Buch enthält zahlreiche Anregungen, die auch in einem übervollen Pflegealltag zuhause angewendet werden können, um sich hilfreiche Gewohnheiten anzueignen, sich zu stärken und Wohlbefinden zu erleben. So kann der Alltag bei aller Anstrengung auch von Lebensfreude und Dankbarkeit geprägt sein.

Autorin:

Karin Schels, München, ist Lehrerin für Pflegeberufe, Betriebswirtin im Sozial- und Gesundheitswesen, Personalreferentin und Entspannungspädagogin

Impressum

www.patientenanwalt.com

Herausgeber: NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft
Rennbahnstrasse 29 (Glaswürfel) Tor zum Landhaus A- 3109 ST. PÖLTEN
Telefon: 02742/9005-15575 Fax: 02742/9005-15660 E-Mail: post.ppa@noel.gv.at

Seite 1 von 1