

Où : PR2 - Thème 1 - Module 1.1 - Dixième vidéo de ce thème dans les ressources vidéo : "Santé mentale et soutien psychosocial pour les personnes âgées"

<https://youtu.be/XaC4WUOSye4>

### **VIDÉO : Santé mentale et soutien psychosocial pour les personnes âgées**

Si vous êtes une personne âgée, suivez ces conseils pour améliorer votre santé mentale.

- Gardez un contact régulier avec vos proches par téléphone, courrier électronique, médias sociaux ou vidéoconférence.
- Conservez autant que possible des habitudes et des horaires réguliers pour manger, dormir et pratiquer les activités que vous aimez.
- Pratiquez des exercices physiques quotidiens simples à faire chez vous pour conserver votre mobilité.
- Découvrez comment obtenir une aide pratique en cas de besoin. Apprenez à organiser le transport, à vous faire livrer de la nourriture, à demander une assistance médicale et à commander des biens et des services en ligne.
- Assurez-vous d'avoir une réserve d'un mois ou plus de vos médicaments habituels. Demandez de l'aide aux membres de votre famille, à vos amis ou à vos voisins, si nécessaire.