

Kje: PR2 - Tema 1 - Modul 1.1 - Videoposnetek 10 o videovsebinah: "Zdravje in psihosocialni Podpora starejšim"

<https://youtu.be/XaC4WUOSye4>

VIDEO: Duševno zdravje in psihosocialna podpora za starejše

Če ste starejši odrasli, upoštevajte te nasvete za izboljšanje duševnega zdravja.

- Ohranjajte redne stike s svojimi bližnjimi po telefonu, e-pošti, družbenih medijih ali videokonferencah.
- V največji možni meri ohranite redne rutine in urnike za prehranjevanje, spanje in dejavnosti, v katerih uživate.
- Vadite preproste vsakodnevne telesne vaje, ki jih lahko izvajate doma, da ohranite gibljivost.
- Preberite, kako poiskati praktično pomoč, če jo potrebujete. Naučite se, kako: organizirati prevoz, naročiti dostavo hrane, zaprositi za zdravniško pomoč ter naročiti blago in storitve prek spleta.
- Poskrbite, da boste imeli enomesečno ali daljšo zalogo rednih zdravil. Po potrebi prosite za pomoč družinske člane, prijatelje ali sosede.