

Dove: PR2 - Argomento 1 - Modulo 1.1 - Video 10 su Risorse video: "Salute e psicosocialità Sostegno alle persone anziane".

<https://youtu.be/XaC4WUOSye4>

VIDEO: Salute mentale e sostegno psicosociale per le persone anziane

Se siete persone anziane, seguite questi consigli per migliorare la vostra salute mentale.

- Mantenere contatti regolari con i propri cari tramite telefono, e-mail, social media o videoconferenza.
- Mantenere il più possibile routine e orari regolari per mangiare, dormire e svolgere le attività che vi piacciono.
- Praticare semplici esercizi fisici quotidiani da fare a casa per mantenere la mobilità.
- Scoprire come ottenere un aiuto pratico in caso di necessità. Imparare a: organizzare il trasporto, farvi consegnare il cibo, chiedere assistenza medica e ordinare beni e servizi online.
- Assicuratevi di avere una scorta di un mese o più dei vostri farmaci abituali. Se necessario, chiedete aiuto a familiari, amici o vicini di casa.