

Wo: PR2 - Thema 1 - Modul 1.1 - Video 10 zu Video-Ressourcen: "Gesundheit und Psychosoziales Unterstützung für Senioren"

<https://youtu.be/XaC4WUOSye4>

VIDEO: Psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung für Senioren

Wenn Sie ein älterer Erwachsener sind, befolgen Sie diese Tipps, um Ihre geistige Gesundheit zu verbessern.

- Halten Sie regelmäßigen Kontakt zu Ihren Angehörigen per Telefon, E-Mail, sozialen Medien oder Videokonferenz.
- Halten Sie so weit wie möglich regelmäßige Routinen und Zeitpläne für Essen, Schlafen und Aktivitäten ein, die Ihnen Spaß machen.
- Führen Sie einfache tägliche körperliche Übungen für zu Hause durch, , um mobil zu bleiben
- Informieren Sie sich darüber, wie Sie bei Bedarf praktische Hilfe erhalten. Lernen Sie, wie Sie einen Transport organisieren, Lebensmittel liefern lassen, medizinische Hilfe anfordern und Waren und Dienstleistungen online bestellen können.
- Stellen Sie sicher, dass Sie einen Vorrat an Medikamenten für einen Monat oder länger haben. Bitten Sie bei Bedarf Familienmitglieder, Freunde oder Nachbarn um Hilfe.