

الحفاظ على النشاط والصحة في المنزل

إرشادات عملية ومعلومات للبالغين كبار السن للحفاظ على نشاطهم وصحتهم والبقاء على اتصال بالآخرين أثناء تواجدهم في المنزل.



حافظ على نشاطك العقلي

الحفاظ على النشاط العقلي هو بأهمية الحفاظ على النشاط الجسدي.

أفكار للحفاظ على نشاطك العقلي في المنزل:

- اقرأ كتاباً.
- مارس ألعاب البحث عن الكلمات أو الكلمات المتقاطعة أو السودوكو (احصل على كتاب ورقي للفوايزر والألغاز أو ابحث عن فوايزر عبر الإنترنت).
- شاهد برامج المسابقات التلفزيونية.
- العديد من المتاحف ومعارض الفنون تعرض مجموعات الفنية عبر الإنترنت.
- تعلم مهارة جديدة عبر الإنترنت - لغة جديدة مثلاً.

اتصل بـ Health Promotion Service ("خدمة التوعية الصحية") لمعرفة خدمات الدعم الأخرى المتوفرة لك في مجتمعك.

الموارد والدعم

١ خدمة الترجمة الهاتفية

خدمة الترجمة المجانية تمكن أن تساعدك إلى الوصول على الخدمات والمعلومات في أستراليا.

اتصل بالرقم 131 450 و قل العربية، ثم انتظر حتى يحولك موظف الهاتف إلى مترجم.

للمزيد من المعلومات تفتقد الموقع

www.bit.ly/2Cxhtgg

٢ خدمة "حسن صحتك" للمعلومات والتدريب في نيو ساوث ويلز

NSW Get Healthy Information and Coaching Service

تقدم خدمة التدريب المجانية هذه للشؤون الصحية عبر الهاتف المساعدة لك وتحفزك على تحقيق أهدافك في العيش حياة صحية والحفاظ على استقلاليتك.

www.gethealthynsw.com.au

أو اتصل على الرقم 1300 806 258 .

٣ مصادر معلومات خاصة بالوقاية من السقوط

كتاب مجاني عن "البقاء نشطاً على قدميك" يقدم لك معلومات وأفكاراً عن وسائل تقلل من مخاطر السقوط.

اطلب نسخة للكتاب عبر موقع

Active and Healthy ("الحياة النشيطة والصحية")

www.bit.ly/2NjJeuH

أو بالاتصال على الرقم 1300 655 957 .

Clinical Excellence Commission

("مفوضية التميز السريري"):

يتضمن هذا الموقع الإلكتروني مجموعة من نشرات المعلومات عن منع السقطات بعدد من اللغات.

www.bit.ly/3cLzh3E



ابقِ على اتصال بالآخرين وتبادل الدعم والتعاون معهم

إذا كنت تمضي وقتاً أطول في المنزل، ووقتاً قصيراً مع أفراد العائلة والأصدقاء، فمن المهم أن تبقى على اتصال بهم بوسائل أخرى:

- تفقّد أحوال الأصدقاء وأفراد العائلة والجيران بصورة منتظمة عبر الهاتف.
- جرّب المكالمات الفيديوية بواسطة الكمبيوتر أو هاتف الموبايل.
- تحدث مع الجيران عبر سور الحديقة أو من شرفتك.

إذا احتجت أنت أو أي شخص تعرفه إلى مساعدة، اتصل بـ **NSW Health Mental Health Line** (خط الصحة العقلية التابع لدائرة الصحة في نيو ساوث ويلز):

اتصل على الرقم **1800 011 511**

للمزيد من المعلومات عن Transcultural Mental Health Centre تفقّد الموقع: www.bit.ly/3f63nAo



☆ الدعم الاجتماعي الإيجابي
يساعد على الشعور
بالتواصل.



تناول غذاءً جيداً لحفاظ على قوة جهاز المناعة لديك

تناول مأكولات صحية متنوعة لتضمن الحصول على المغذيات التي تحتاجها صحتك وعافيتك.

- الفواكه والخضروات المثلّجة أو المعلّبة خيار غذائي جيد إذا لم يكن بمتناولك خضروات طازجة. تناول البقوليات والفاصوليا (سواء المعلّبة أم المجفّقة)
- تناول مأكولات غنية بالحبوب الكاملة والحبوب الغذائية، مثل الأرز والمعكرونة والباستا والخبز والسيريال والكوسكوس.
- تناول كميات معتدلة من الحليب و/أو اللبن (اللبن الزبادي) أو الجبن قليل الدسم واللحم الهبر أو بدائله كالبيض والتوفو والمكسرات والبذور.
- اجعل الماء مشروبك المفضّل.

للحصول على خدمات توصيل الوجبات إلى المنزل مثل خدمة "وجبات على عجلات" (**Meals on Wheels**)، اتصل على الرقم **1300 679 669**

للمزيد من المعلومات عن المأكولات الصحية تفقّد الموقع: www.bit.ly/2Ules8M



اتبع أسلوب حياة ناشط

إذا كنت تمضي وقتاً أطول في المنزل، من المهم أن تتبع دائماً أسلوب حياة ناشط، فذلك يساعد في الحفاظ على صحتك وسعادتك.

ضع هدفاً للقيام بنشاط لفترة ٣٠ دقيقة كل يوم. وفيما يلي بعض الأفكار للحفاظ على نشاطك في المنزل:

- ممارسة تمارين التقوية والتوازن أو جولات التمارين البدنية.
- ممارسة تمارين المشي أو الرقص.
- التنظيف أو الطبخ أو العناية بالحديقة.
- صناعة الفخار أو الخياطة أو ممارسة الفنون والحرف. خصّ بعض الوقت لتعلّم هواية أو مهارة جديدة.

موقع إلكتروني مفيد يتضمن تمارين من المنزل

www.bit.ly/2YjA06Q



☆ عند ممارسة أي تمرين بدني جديد احرص على البدء ببطء وبالمستوى المأمون لك.