

Ενημερωτικά μέσα και υποστήριξη

1 Υπηρεσία Πληροφοριών και Καθοδήγησης για την Επίτευξη Καλής Υγείας NNO (NSW Get Healthy Information and Coaching Service)

Αυτή η δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία καθοδήγησης υγείας μπορεί να σας υποστηρίξει και να σας παρακινήσει να επιτύχετε τους στόχους σας για υγιεινό τρόπο ζωής ώστε να διατηρήσετε την ανεξαρτησία σας.

www.gethealthynsw.com.au

Ή καλέστε το 1300 806 258.

2 Ενημερωτικά μέσα για την Πρόληψη Πτώσεων

Staying Active on Your Feet book (Βιβλίο «Παραμένετε Δραστήριοι και στα Πόδια σας»):

Σας παρέχει πληροφορίες και ιδέες για τρόπους μείωσης του κινδύνου πτώσεων.

Παραγγείλετε το βιβλίο στον ιστότοπο Active and Healthy (Δραστήριοι και Υγιείς)

www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Ή τηλεφωνώντας στο 1300 655 957.

Clinical Excellence Commission (Επιτροπή Κλινικής Αριστείας):

Αυτός ο ιστότοπος διαθέτει μια σειρά ενημερωτικών φυλλαδίων για την πρόληψη πτώσεων σε διάφορες γλώσσες.

Αυτά μπορείτε να τα κατεβάσετε από το διαδίκτυο ή/και να τα εκτυπώσετε.

www.cec.health.nsw.gov.au

Νούς υγιής



Το να διατηρείτε το μυαλό δραστήριο είναι εξίσου σημαντικό με το να διατηρείτε το σώμα σας δραστήριο.

Ιδέες για να κρατήσετε το μυαλό σας δραστήριο στο σπίτι:

- Διαβάστε ένα βιβλίο.
- Κάντε αναζήτηση λέξεων, λύστε σταυρόλεξα ή Sudoku (βρείτε ένα βιβλίο με σπαζοκεφαλές ή αναζητήστε τέτοια παιχνίδια στο διαδίκτυο).
- Παρακολουθείτε τηλεοπτικά κουίζ γνώσεων.
- Πολλά μουσεία και γκαλερί τέχνης έχουν διαδικτυακή πρόσβαση σε συλλογές εκθεμάτων.
- Μάθετε μια νέα δεξιότητα μέσω του διαδικτύου, για παράδειγμα, μια νέα γλώσσα.

Επικοινωνήστε με την τοπική σας Health Promotion Service (Υπηρεσία Προώθησης Υγείας) για να συζητήσετε άλλες υπηρεσίες υποστήριξης που είναι διαθέσιμες στην κοινότητά σας

Staying Active and Healthy at home

Greek

Παραμένετε Δραστήριοι και Υγιείς στο σπίτι

Πρακτικές συμβουλές και πληροφορίες για ηλικιωμένους ώστε να παραμένουν δραστήριοι, υγιείς και σε επαφή με άλλα άτομα όσο βρίσκονται στο σπίτι.



active &
HEALTHY



active &
HEALTHY

Ακολουθείτε πιστά ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων



Ακόμα κι αν περνάτε περισσότερο χρόνο στο σπίτι, είναι σημαντικό να τηρείτε ένα πρόγραμμα και να παραμένετε δραστήριοι. Αυτό θα σας βοηθήσει να παραμείνετε υγείς και ευτυχισμένοι.

Στοχεύετε σε 30 λεπτά δραστηριότητας στο καθημερινό σας πρόγραμμα. Να μερικές ιδέες για να παραμείνετε δραστήριοι στο σπίτι:

- Ασκήσεις ενδυνάμωσης & ισορροπίας ή κυκλικής προπόνησης.
- Γιόγκα, Πιλάτες, Τάι Τσι ή χορός.
- Καθάρισμα, μαγείρεμα ή κηπουρική.
- Κεραμική, ράψιμο ή τέχνες και χειροτεχνίες.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να μάθετε ένα νέο χόμπι ή δεξιότητα.

Χρήσιμες ιστοσελίδες με ασκήσεις για το σπίτι:

www.activeandhealthy.nsw.gov.au

www.exerciseright.com.au



Με οποιοδήποτε νέο πρόγραμμα άσκησης, βεβαιωθείτε ότι ξεκινάτε σιγά-σιγά και σε επίπεδο που είναι ασφαλές για εσάς.



Δώστε τροφή στο σώμα σας για να διατηρήσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα ισχυρό



Τρώτε μια ποικιλία από υγιεινά τρόφιμα για να εξασφαλίσετε ότι παίρνετε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε για να έχετε καλή υγεία.

- Τα κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά είναι θρεπτικές επιλογές αν δεν έχετε πρόσβαση σε φρέσκα προϊόντα. Συμπεριλάβετε όσπρια και φασόλια (σε κονσέρβες ή αποξηραμένα).
- Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας μια ποικιλία από αναποφλοιώτους σπόρους και σιτηρά όπως ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά προγεύματος και κουσκούς.
- Καταναλώνετε μέτριες ποσότητες γάλακτος, γιαουρτιού και τυριού με μειωμένα λιπαρά, και άπαχα κρέατα ή/και εναλλακτικές τροφές όπως αυγά, τόφου, ξηρούς καρπούς και σπόρους.
- Πίνετε κυρίως νερό αντί άλλα ποτά.

Υπάρχουν υπηρεσίες παράδοσης φαγητών στο σπίτι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, όπως **Meals on Wheels**:

www.nswmealsonwheels.org.au

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την Υγιεινή Διατροφή επισκεφθείτε:

www.eatforhealth.gov.au

Παραμείνετε σε επαφή και υποστηρίξτε ο ένας τον άλλο



Αν περνάτε περισσότερο χρόνο στο σπίτι και λιγότερο χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους σας, είναι σημαντικό να διατηρείτε επαφή με άλλους τρόπους:

- Ελέγχετε τακτικά πώς είναι οι φίλοι, η οικογένεια και οι γείτονες μέσω τηλεφώνου.
- Δοκιμάστε βιντεοκλήσεις μέσω του υπολογιστή ή του έξυπνου τηλεφώνου σας (smartphone).
- Μιλήστε με γείτονες πίσω από το φράχτη ή από το μπαλκόνι σας.

Εάν χρειάζεστε εσείς ή κάποιος γνωστός σας βοήθεια, επικοινωνήστε με τη NSW Health Mental Health Line (Γραμμή Ψυχικής Υγείας):

Τηλεφωνήστε στο **1800 011 511**

Ή επισκεφθείτε το www.health.nsw.gov.au για περισσότερες πληροφορίες.



Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να μας βοηθήσει να αισθανόμαστε ότι είμαστε σε επαφή με τους άλλους.