

## Информативни материјали и поддршка

### 1 NSW Get Healthy Information and Coaching Service (Служба на Нов Јужен Велс за информации и обука како да бидете здрави)

Оваа бесплатна телефонска услуга за здравствена обука може да ви даде поддршка и да ве мотивира да ги постигнете вашите цели во врска со здрав начин на живеење за да продолжете да бидете самостојни.

[www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au)

ИЛИ јавете се на **1300 806 258**.

### 2 Информативни материјали за спречување на паѓање

**Staying Active on Your Feet book: (Книшка како да останете активни на нозе):**

Нуди информации и идеи како да го намалите ризикот од паѓање.

Нарачајте ја книшката на веб-страницата Active and Healthy (Бидете активни и здрави) на [www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au) ИЛИ јавете се на **1300 655 957**.

**Clinical Excellence Commission (Комисија за извонредно подобрување на квалитетот и безбедноста во здравствените организации):**

На оваа веб-страница може да се најдат различни информативни листови на повеќе јазици за спречување на паѓање.

Овие информативни листови може да се преземат и/или отпечатат.

[www.cec.health.nsw.gov.au](http://www.cec.health.nsw.gov.au)

## Одржувајте го мозокот активен



Одржувањето на активен мозок е исто толку важно како и одржувањето на активно тело.

Идеи како да го одржувате вашиот мозок активен дома:

- Читајте книга.
- Решавајте загатки за пребарување на зборови, крстозбори или судоку (најдете книшка со загатки или побарајте на Интернет).
- Гледајте квизови на телевизија.
- Многу музеи и уметнички галерии нудат пристап на Интернет на колекции на уметнички дела.
- Научете нова вештина преку Интернет, на пример, нов јазик.

Стапете во контакт со локалната Health Promotion Service (Служба за промовирање на здравје) за да разговарате за другите служби за поддршка кои можете да ги користите во вашата заедница.

Staying Active and Healthy at home

Macedonian

## Како да останете активни и здрави дома

Практични совети и информации за постари лица како да останат активни, здрави и во контакт со другите од дома.



active &  
HEALTHY



active &  
HEALTHY

## Бидете редовно активни



Ако поминувате повеќе време дома, сепак е важно да имате навика и да останете активни. Тоа ќе ви помогне да останете здрави и среќни.

Имајте за цел да бидете активни 30 минути во денот. Во идеите како да останете активни дома се вклучуваат:

- Вежби за зајакнување и одржување на рамнотежа или вежби засновани врз кружен тренинг.
- Јога, пилатес, Таи Чи или танцување.
- Чистење, готвење или работа во градина.
- Грнчарство, шиене или правење декоративни предмети и ракотворби.

Одвоете време за да научите ново хоби или вештина.

**Корисни веб-страници за вежби кои може да се прават дома:**

[www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

[www.exerciseright.com.au](http://www.exerciseright.com.au)



Со било која нова рутинска група на вежби, осигурете се да започнете бавно и на ниво кое е безбедно за вас.



## Хранете го вашето тело за да одржувате силен имунолошки систем



Јадете разноврсна здрава храна за да се осигурате дека ги примате хранливите состојки кои ви се потребни за добро здравје.

- Замрзнатото или конзервираното овошје и зеленчук се здрава опција ако не можете да користите свежи продукти. Во исхраната вклучете зрнеста храна и грав (конзервирани или суви).
- Вклучете различни видови на прехранбени продукти со цели зрна и житарки во вашата исхрана, на пример, ориз, тестенини, леб, цераалии и кускус.
- Јадете умерени количини на млеко, кисело млеко и сирење со намалена масленост и посно месо/или алтернативни видови на храна, на пример, јајца, тофу, јаткасти плодови и семки.
- Водата нека ви биде главниот пијалок.

Може да ги земете предвид услугите за доставување оброци дома како што е **Meals on Wheels**:

[www.nswmealsonwheels.org.au](http://www.nswmealsonwheels.org.au)

За повеќе информации за здрава исхрана, отидете на: [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

## Останете во контакт со другите и подржувајте се меѓусебно



Ако поминувате повеќе време дома, и помалку време со семејството и пријателите, важно е да одржувате контакти на други начини:

- Редовно телефонирајте им на пријателите, семејството и соседите за да проверите како се тие.
- Пробајте да користите видео телефонски повици од вашиот компјутер или паметен телефон (смартфон).
- Разговарајте со соседите преку оградата или од балконот.

**Ако вам или на некој што го познавате ви треба помош, телефонирајте на NSW Health Mental Health Line (Телефонска линија за помош во врска со менталното здравје на NSW Health):**

Јавете се на **1800 011 511**

ИЛИ отидете на [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au) за повеќе информации.



Позитивната социјална поддршка може да ни помогне да чувствуваме дека сме во контакт со другите.