Hold dig opdateret

Vær opmærksom på, at der løbende sker ændringer i aktivitetstilbud ift. Corona restriktionerne.
Forhør dig der hvor du plejer at deltage.

Sundhedsstyrelsen kommer løbende med gælden-de retningslinjer. Hold dig orienteret bl.a. gennem tv eller radio.

Søvn og rutiner:

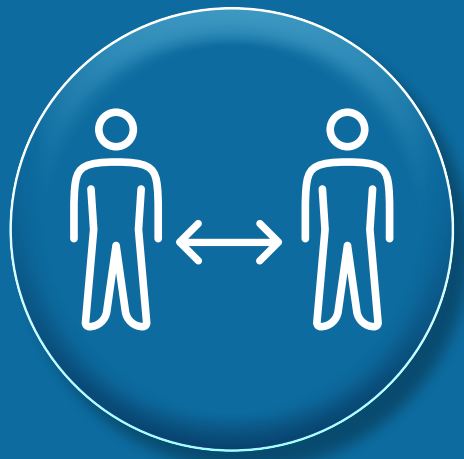
Prøv at få sovet og hold en normal døgnrytme.
Jo mindre søvn du får, jo mere tilbøjelig er du til at be-kymre dig.

Fortsæt med at stå op og gå i seng som du plejer og spise på de vante tidspunkter. Spis sundt og varieret - så får du bedre energi og overskud.

VIBORG KOMMUNE

Afstandsbadge:

På alle landets apoteker, kan man nu gratis hente en badge, der opfordrer omgivelserne til at holde afstand.



Materialet er udarbejdet af det forebyggende team – Viborg kommune
November 2020

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Hverdag

Tag hverdagen tilbage i en **Coronatid**

sundhedscenter VIBORG

Tag hverdagen tilbage

Hverdagen med Corona epidemi kan byde på mange forandringer i hverdagen – vores hverdag er vendt på hovedet, og vi har i et stykke tid ikke kunnet gøre alle de ting vi plejer.

Det bedste du kan gøre er, at acceptere den nye midlertidige hverdag, og få skabt nogle gode rammer for dig selv.

Vi vil i denne folder give nogle ideer til, hvad du selv kan gøre for at bevare dit fysiske og mentale helbred i en forandret tid.
Husk at passe på dig selv, så du kan passe bedre på andre.

Hold dig fysisk aktiv:

Giv dine daglige gøremål et tvist af træningsøvelse

- Når du går ud med skraldespanden, så gå lige en runde.
- Når du støvsuger, så kan du skue op for musikken og svinge støvsugeren lidt ekstra.
- Få frisk luft hver dag. Hvis muligt en gåtur eller nyd solen på altanen/sid ved et åbent vindue.
- Rejse og sætte dig fra en stol fx 30 gange.
- Gå rundt om spisebordet fx 25 gange.
- Gå op og ned ad trapperne nogle gange dagligt.
- Brug risposer som håndvægt, og lav nogle øvelser for styrken i armene.

Der findes forskellige træningsvideoer på nettet, f.eks. kan du finde Ældresagens via dette link.

https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/motion/gode-raad/find-dit-traeningsprogram-paa-nettet

eller søg på "ældresagen træne hjemme"

Din mentale sundhed:

Vores mentale sundhed har betydning for vores humør, derfor skal du prioritere at gøre gode ting for dig selv.

Hold din hjerne i gang, ved at lave forskellige slags aktiviteter.
Læs, spil et spil, skriv dagbog, hør musik eller lav noget kreativt – der er masser af muligheder for at holde hjernen i gang, og du skal vælge det, der giver dig mest energi.

Når du laver noget du godt kan lide, slapper du af og får en pause fra bekymringerne.

Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner.

Begræns det tidsrum du ser eller læser nyheder i. Udvælg få pålidelige kilder til at få nyheder fra.

Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med COVID-19.

Socialt samvær:

At være sammen med andre mennesker er vigtigt for vores trivsel og mentale sundhed. Gode relationer til familie og venner, har stor betydning for vores livskvalitet.

For at undgå smitte, skal vi:

- Lave flere aktiviteter udenfor når vi er sammen med andre.
- Begrænse antal personer og holde afstand når vi er indenfor.
- Se få personer ad gangen, i kortere tid.
- Begrænse antal personer vi ser generelt.

På denne måde kan vi alle sammen bidrage til at undgå smittespredning og opretholde en indholdsrig hverdag.

Hvis du holder en middag med en mindre gruppe af nære venner, skal du overveje:

- Hvor mange du inviterer, i forhold til areal.
- Der skal være mindst en 1 m. afstand mellem gæsterne, også når I sidder ned.
- Hold 2 m. afstand til personer i øget risiko.
- Hav gerne håndsprit stående fremme.
- Grundig rengøring af kontaktbare overflader, udluftning, før, under og efter besøg.

Bed dine gæster om at blive hjemme, hvis de har symptomer, eller har været i nær kontakt til en smittet person.

Alternativer for fysisk kontankt kan være, at ringe eller virtuelt samvær i form af videoopkald, hvor man kan ses til en snak over en kop kaffe eller en middag.