

Hur kan du vara stöd till någon äldre i din närhet?

- 1** När du inte har möjlighet att hälsa på tänk då på att ringa eller videochatta ofta. Studier visar att genom att höra en familjemedlems röst så utsöndrar kroppen mer oxytocin som sänker våra stressnivåer.
- 2** För att må bra när vi är hemma mycket är det viktigt att behålla sina vardagliga rutiner. Prata om hur dagen ser ut.
- 3** Hjälptill att försöka fokusera på positiva saker. Prata om roliga minnen, kom på kluriga saker att fundera kring och ge en uppgift att lösa till dagen efter.
- 4** Hjälptill med digitala medier. Många muséer erbjuder guidade rundturer online och det finns många gratiskurser.
- 5** Prata om att få någonting konkret gjort varje dag som att skriva ett brev eller städa. Kanske något som känns som en belöning som att ta ett bad eller en god fika.
- 6** Alla behöver vi röra på oss. Uppmuntra till promenad eller övningar i hemmet varje dag. Fråga hur det går, och om du kan vara behjälplig på något vis.
- 7** Att äta regelbundet och näringsrikt är viktigt. Kan du bidra till att lösa logistiska problem som hur inhandling av mat ska gå till?
- 8** Viktigast av allt. Visa att du finns där när det behövs och att hen är viktig för dig.