



Rock the Chair,
LEARN TO CARE

Průvodce zdravým stárnutím

Jednoduché tipy pro nezávislý život

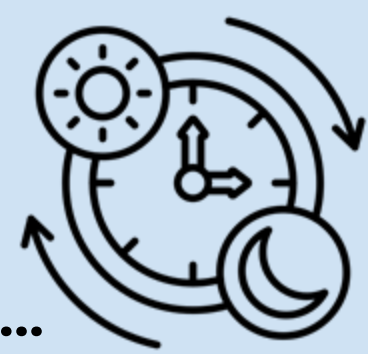
Mezinárodně spoluautorsky vytvořená doporučení



Tato e-kniha byla vytvořena společně studenty z různých zemí v rámci projektu eTwinning: ROCK THE CHAIR – LEARN TO CARE!

Prostřednictvím aktivity „**Dokonči mou radu**“ přispěla každá skupina částí věty, aby společně vytvořily smysluplná a praktická doporučení pro seniory žijící osaměle.

Spojením svých nápadů studenti vytvořili společného průvodce podporujícího bezpečný, zdravý a nezávislý život. Tento proces jim také pomohl rozvíjet komunikační, kooperativní a pečovatelské dovednosti.

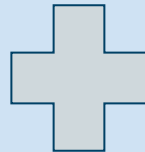


Denní rutina

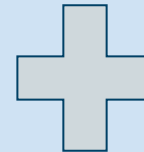
Pro udržení zdravé denní rutiny by starší dospělí měli...



zůstat
aktivní a v
kontaktu,



Každý den
věnovat čas
svým
koníčkům



a vstávat ve
stejnou
dobu.

KOMBINOVANÁ RADA K DENNÍ RUTINĚ JE: Zůstaňte aktivní a v kontaktu, každý den věnujte čas svým koníčkům a vstávejte ve stejnou dobu.

Bezpečně doma

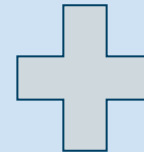
Aby doma zůstali v bezpečí, měli by starší dospělí...



uchovávat
nouzové
kontakty v
dosahu,

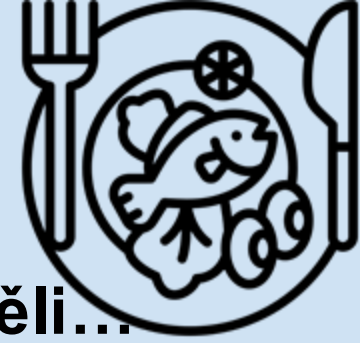


snížit riziko
úrazů a vzniku
ohně



a bydlet blízko
někoho, koho
znají.

KOMBINOVANÁ RADA K DOMÁCÍMU BEZPEČÍ JE: Uchovávejte nouzové kontakty v dosahu, snižte riziko úrazů a vzniku ohně a bydlete blízko někoho, koho znáte.



Zdravé stravování

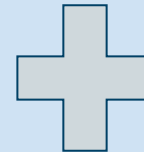
Pro udržení zdravého stravování by starší dospělí měli...



jíst
pravidelně,



denně pít
dostatek tekutin



a omezit
příjem cukru,
soli a
zpracovaných
potravin.

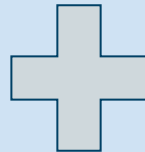
KOMBINOVANÁ RADA KE ZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ JE: Jezte pravidelně, denně pijte dostatek tekutin a omezte příjem cukru, soli a zpracovaných potravin.

Sociální kontakt

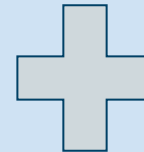
K udržení sociální kontaktu by starší dospělí měli...



zůstat v
kontaktu s
přáteli,



účastnit se
společenských
aktivit



a pravidelně
se setkávat s
rodinou

KOMBINOVANÁ RADA K SOCIÁLNÍMU KONTAKTU JE: Zůstaňte v kontaktu s přáteli, účastněte se společenských aktivit a pravidelně se setkávejte s rodinou.

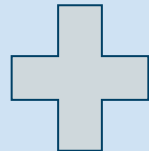


Mentální zdraví

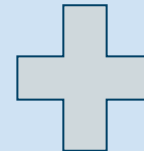
Pro podporu svého duševního zdraví by starší dospělí měli...



mluvit o svých pocitech a v případě potřeby vyhledat podporu,



účastnit se zábavných aktivit,



zůstat mentálně aktivní a udržovat sociální kontakt

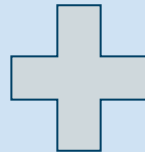
KOMBINOVANÁ RADA K MENTÁLNÍMU ZDRAVÍ JE: Mluvte o svých pocitech a v případě potřeby vyhledejte podporu, účastněte se zábavných aktivit, zůstaňte mentálně aktivní a udržujte sociální kontakt.

Užívání léků

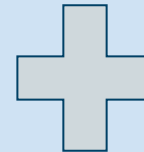
Pro bezpečné užívání léků by starší dospělí měli...



důsledně
postupovat
podle
předpisu,



pečlivě
dodržovat
pokyny lékaře



a používat
organizér
na léky.

KOMBINOVANÁ RADA K UŽÍVÁNÍ LÉKŮ JE: Postupujte důsledně podle předpisu, pečlivě dodržujte pokyny lékaře a používejte organizér na léky.



Fyzická aktivita

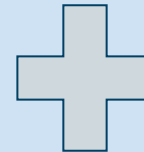
Aby zůstali fyzicky aktivní, měli by se starší dospělí...



denně hýbat,



vyhýbat
dlouhému
sezení



a doma lehce
cvičit

KOMBINOVANÁ RADA K FYZICKÉ AKTIVITĚ: Denně se hýbejte, vyhýbejte se dlouhému sezení a doma lehce cvičte.



Tato příručka byla vytvořena studenty z různých zemí jako součást eTwinningového projektu ROCK THE CHAIR, LEARN TO CARE!

Společně sdíleli jednoduché a praktické nápady, jak podporovat starší dospělé žijící samotné v jejich každodenním životě.

Protože péče není jen dovednost — je to odpovědnost, kterou budujeme společně.

Vytvořeno budoucími profesionály ve zdravotnictví



Rock the Chair,
LEARN TO CARE

