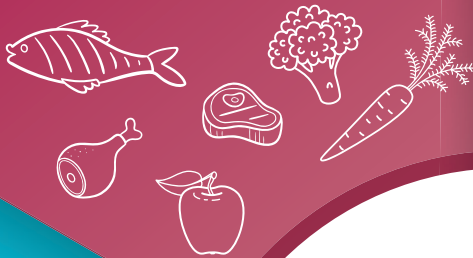


VIÐURKENND RÁÐ GEGN ÓRÁÐI

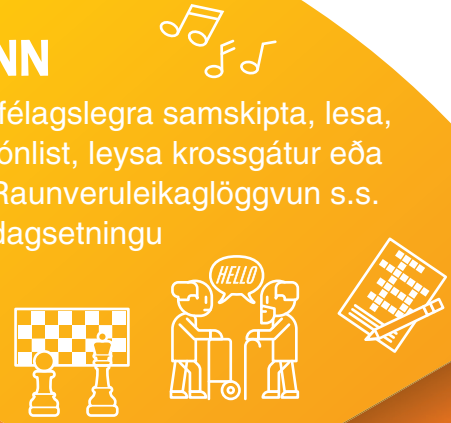
NÆRING

Tryggja aðgengi að hollri og næringarríkri fæðu. Stuðla að því að einstaklingur hafi félagsskap við borðhald ef mögulegt.



ÖRVA HUGANN

Hvetja til félagslegra samskipta, lesa, hlusta á tónlist, leysa krossgátur eða sudoku. Raunveruleikaglöggvun s.s. minna á dagsetningu



VÖKVAJAFNVÆGI

Gæta þess að drukkidi sé nóg yfir daginn til að koma í veg fyrir þurrk



ÓRÁÐ MÁ FYRIRBYGGJA!

Aldraðir eru útsettir fyrir óráði þegar þeir veikjast. Þessi ráð hjálpa til við að fyrirbyggja óráð og gagnast einnig þeim sem eru í óráði.

Einstaklingur í óráði þarf á stuðningi þínum að halda

HREYFING

Hvetja til líkamlegrar hreyfingar að minnsta kosti þrisvar á dag



SJÓN OG HEYRN

Tryggja að gleraugu og heyrnartæki séu alltaf aðgengileg þeim sem þess þurfa



SVEFN

Stuðla að góðum svefni og slökun

