# Sănătate și bunăstare, zi de zi

Ghid practic, redactat într-un limbaj simplu și ușor de urmărit

Obiceiurile simple și constante pot contribui la menținerea stării de bine și a autonomiei. Acest material oferă recomandări generale pentru o viață de zi cu zi mai activă, mai sigură și mai conectată.

## 1. Mișcare în fiecare zi

Încercați să includeți mișcare ușoară în programul zilnic: mers pe jos, activități casnice, exerciții blânde sau alte activități potrivite capacității dumneavoastră.

Creșteți efortul treptat și evitați activitățile care provoacă durere, amețeală sau stare de rău.

## 2. Alimentație și hidratare

Încercați să aveți mese regulate și variate, cu legume, fructe, surse de proteine și alimente cât mai puțin procesate.

Consumați lichide pe parcursul zilei. Nevoile diferă de la o persoană la alta, mai ales dacă există recomandări medicale speciale.

## 3. Somn și odihnă

Păstrați, pe cât posibil, ore relativ constante pentru culcare și trezire.

Un dormitor liniștit și reducerea cafelei sau a ecranelor înainte de culcare pot ajuta la formarea unei rutine de somn.

## 4. Păstrați legătura cu ceilalți

Conversațiile cu familia, prietenii și vecinii contribuie la starea de bine. Telefonul și apelurile video pot fi utile atunci când întâlnirile directe nu sunt posibile.

Participarea la activități sociale, culturale sau comunitare poate menține rutina și interesul pentru activitățile zilnice.

## 5. Mențineți mintea activă

Cititul, rebusurile, jocurile de logică, învățarea utilizării telefonului sau a unei aplicații și activitățile creative pot fi modalități plăcute de stimulare intelectuală.

Alegeți activități care vă fac plăcere, fără presiunea de a obține o anumită performanță.

### 6. Siguranța în locuință

Păstrați zonele de trecere libere, evitați cablurile întinse și folosiți iluminare suficientă, mai ales pe timpul nopții.

Țineți telefonul într-un loc accesibil și păstrați la îndemână numerele persoanelor pe care le puteți contacta la nevoie.

### 7. Medicamente și controale

Luați medicamentele numai conform recomandării medicului și nu modificați dozele din proprie inițiativă.

Păstrați o listă actualizată a medicamentelor și notați programările sau controalele medicale importante.

## Un program simplu pentru fiecare zi

• Puțină mișcare, mese regulate, hidratare și perioade suficiente de odihnă.

• O conversație sau o activitate împreună cu o altă persoană.

• O activitate care vă face plăcere și vă menține interesul activ.

• Dacă apare o schimbare importantă a stării de sănătate, cereți sfatul unui profesionist medical.

Important: Informațiile din acest ghid au caracter general. Pentru situații medicale, financiare sau de siguranță care necesită ajutor specializat, apelați la un profesionist sau la o persoană de încredere.