

## Per sentirsi bene: consigli per chi ha più di 65 anni

Il coronavirus ha cambiato la vita di tutti noi.  
Occorre imparare a vivere con questa malattia.

### Prendetevi cura di voi stessi

- Seguite attentamente le misure di prevenzione e le abitudini importanti che proteggono dal virus.
  - State attenti e uscite solo se dovete.
  - Fatevi aiutare.  
Esistono numerosi sostegni che vi semplificano la vita.
- Prendetevi cura di voi e chiedete aiuto se ne avete bisogno.



### Organizzate bene le vostre giornate

- Rispettate gli orari: fate le stesse cose alla stessa ora, ad esempio alzarvi, preparare i pasti, uscire...
  - Fate finalmente quello che avreste sempre voluto fare, ad esempio suonare uno strumento.
  - Dedicatevi ai vostri hobby. Fate sport, attività manuali.
- Fate e imparate cose che vi piacciono!



### Chiedete aiuto

- Chiedete aiuto ai vostri cari e ai vostri vicini, ad esempio per fare la spesa e i pagamenti.
  - Se siete soli chiedete aiuto a servizi come la Fondazione Pro Senectute.
- Sono degli aiuti creati per voi.



### Contate sulle vostre forze

- Avete già vissuto situazioni difficili?  
Pensate a ciò che vi ha aiutato in quei momenti.
- Pensate alle alla forza che avete in voi e che hanno le persone intorno a voi.



➤ Siate fiduciosi. Prima o poi questa situazione finirà.

### Parlate con qualcuno

- Comunicate con gli altri.
- Mantenetevi in contatto con i vostri cari e i vostri vicini.  
Dite loro di cosa avreste bisogno e cosa vi farebbe piacere, ad esempio ricevere un messaggio, una telefonata.
- Imparate a usare applicazioni come Skype, WhatsApp o altri mezzi di comunicazione.



➤ Contattate almeno una persona al giorno.

### Accettate le vostre emozioni

- Accettate le vostre emozioni.  
È normale sentirsi tristi o spaventati.
- Esprimete le vostre emozioni attraverso le parole, la scrittura, la pittura o in altro modo.
- Chiamate uno dei numeri di aiuto gratuiti, ad esempio il 143.



➤ Osate dire ciò che provate.

### Prendetevi cura del vostro corpo

- Mangiate in modo sano e variato.
- Dormite a orari regolari.
- Se possibile fate regolarmente passeggiate con qualsiasi tempo o prendete aria alla finestra.



➤ Prendetevi cura di voi stessi.