

# VIÐURKENND RÁÐ TIL AÐ FYRIRBYGGJA ÓRÁÐ HJÁ ÖLDRUÐUM

## 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 óráð.

*Einstaklingur í óráði þarf á stuðningi þínum að halda*

### 01 ÖRVA HUGANN

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



02

### HREYFING

Hvetja til líkamlegrar hreyfingar að minnsta kosti þrisvar á dag



03

### SVEFN

Stuðla að góðum svefni og slökun



04

### SJÓN OG HEYRN

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



06

### NÆRING

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



### VÖKVAJAFNVÆGI

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



05