|  |
| --- |
| **När inget hjälper så kan du behöva söka hjälp.**  **Kontakta en**[**vårdcentral**](https://www.1177.se/Stockholm/lankbiblioteket/nationella-lankar/hitta-vard---forinstallda-sok/hitta-vardcentral-nara-mig/)**om du har ett eller flera av följande besvär:**   * Du känner dig nedstämd varje dag i två veckor eller mer. * Du har svårt att sova och koncentrera dig. * Du tappar aptiten och förlorar intresset för vanliga aktiviteter. * Du har tappat intresset eller orken för det mesta, till och med för det du brukar tycka om att göra.   Då kan du ha fått [en depression](https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/depression/), som behöver behandlas.  **Ring telefonnummer 1177 om du vill ha**[**sjukvårdsrådgivning**](https://www.1177.se/Stockholm/om-1177-vardguiden/1177-vardguiden-pa-telefon/om-1177-vardguiden-pa-telefon/)**och hjälp med var du kan söka vård.**  **Råd på andra språk**  Om du är folkbokförd i Stockholms län kan du få kostnadsfria råd på  **Finska** – telefon **1177** vardagar klockan 8–12  **Arabiska** – telefon **08-123 130 80** alla dagar klockan 8–22  **Somaliska** – telefon **08-123 130 90** vardagar klockan 8–17  Källa: 1177 Vårdguiden, Folkhälsomyndigheten- äldre och psyisk hälsa, Socialstyrelsen – Våga prata om psykisk ohälsa. |
| **Broschyren är en del av Projekt Nollvision äldre där vi tillsammans med samverkanspartners jobbar för att bryta äldres sociala isolering.**  Förebyggande enheten/ Social omsorg Äldre  Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning  Årstavägen 112  Telefon 08-508 14 149  www.stockholm.se |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Att orka hålla ut under coronakrisen  Tips, uppmuntran och information till dig som är senior. | | |
|  | C:\Users\af34317\HCP\Hämtade filer\5598329339_cc9fe68118_c.jpg | |
|  |  | |
|  | Bild Anna Wolf |  |

|  |
| --- |
| När inget är som vanligt. I denna situation som vi är i med coronapandemi, social distans, vintermörker, stängda restauranger, gym m.m. så är det lätt att bli lite nedstämd. Känslor som ensamhet, känna sig bortkopplad och socialt isolerad är normalt och förståeligt.  Tips och råd   * Skapa tydliga rutiner och hålla fast vid dem. Ta kontroll över dagen och fylla den med något som känns meningsfullt för dig. Pussel, läsa böcker, lyssna på ljudböcker, korsord, sticka, baka, odla eller annat. * Följ ett nyhetsprogram, inte alla. * Ignorera inte din känslor utan försök att sätta ord på dem skriftligt eller prata med en vän, oss på Förebyggande enheten tel. **08-508 14 149** eller ring samtalslinjen Äldrelinjen tel. **020- 22 22 33**. Att prata med någon kan göra att det känns lättare. |

|  |
| --- |
| * Socialicera, ring någon varje dag, promenera tillsammans med håll avstånd. Vill du prova att videochatta? Så kan du ring Digitala fixaren för stöd och hjälp med att komma igång. Tel. **08-508 14 829.** Mån. 8.30–10.30 och fredag 13.00–15.00. * Rör på kroppen. Gå en promenad, gympa till Sofia på tv eller till någon av våra träningsvideor på Facebook: SeniorträffarnaEÅV, balansera på ett ben när du borstar tänderna. * Ät frukost, lunch och middag * Ha goda sömnvanor, gör något som får dig att varva ner en timme innan du ska sova, ducha, läs en bok, gör korsord, meditera o.s.v * Få mer ljus. Gå ut i solen och få dagsljus. Se över din belysning i hemmet. |