

Psykologisk trivsel blandt ældre mennesker i perioden med social distancering pga. COVID-19.

Egenomsorg og balance i hverdagen - hvad kan du selv gøre?

Bekymringer, angst og uro er en helt normal reaktion på denne unormale situation. I denne periode skal vi forsøge at skabe balance i hverdagen – helt overordnet en balance imellem bekymringer og behagelige aktiviteter. Indret, så vidt muligt, hverdagen med små oaser, frikvarterer og åndehuller med velvære og afslapning. Noget som føles rart. Her er nogle forslag – det er din opgave at tilpasse, udvide og sammensætte disse på en måde, som giver mening for dig, og skaber mental balance i din hverdag med sunde rutiner og struktur.

GODE RUTINER

- Frisk luft. Gerne flere gange om dagen, fx formiddag og eftermiddag.
Hvis du kan, så gå en tur i det omfang, du har kræfter til – hvis du kan gå tyve meter ud og tyve meter tilbage, er det fint. Bare du kommer ud. Hold afstand til andre. Hils på andre på afstand.
Smil. Tøj på efter vejret.
Vær til stede i nuet: Kig på naturen – er der fx noget, der er ved at springe ud?
- Hvis ikke du kan gå en tur, hvad kan du så?
Kan du fx komme ud på din altan med en kop kaffe og nyde kaffens varme og duft? Sidde i din have og spise frokosten? Stå i fordøren og spise et æble? Sætte en stol udenfor døren og vinke til naboen, når hun lufter hunden? Åbne et vindue, mens du nyder en kop te?
- Husk at lufte ud, så du får fornyet luften i dit hjem.
- Hvad kan du ellers lide at lave? Lægge kabaler, fx på PC eller tablet? Puslespil? Løse Kryds og Tværs? Læse? Skrive din livshistorie ned til de næste generationer? Skrive om røverhistorier fra dit liv – eller fortælle om dem i telefonen? Lytte til musik? Synge? Skrive et brev? Tegne / skabe kunst?
- Hold alkohol på et minimum i denne periode. Alkohol kan bl.a. gøre, at vi mister lidt hæmninger, så tanker med tungsind og bekymringer kan fylde mere.
- Forsøg at spise sund kost og få tilstrækkelig med væske. I denne periode fokuserer vi på at optimere dit velbefindende!
- Bevar en god rytme for søvn og middagshvil. Det er individuelt, hvor meget søvn vi har brug for, og hvornår vi har behov for at hvile – hold fast i den døgnrytme, der tidligere har fungeret for dig.

PSYKOLOGISKE REDSKABER

- Mind dig selv om, at dette er en midlertidig periode.
Mind dig selv om, at den sociale distance er for at passe på hinanden og dig selv.
- Hvis du oplever uro eller bekymringer, så øv dig selv i følgende vejtrækningsøvelse. Øvelsen bidrager til, at kroppen falder til ro og at tankerne kan skifte spor.

Inden du går i gang, puster du luft ud gennem munden.

1. Træk vejret ind gennem næsen, mens du tæller til 4.

2. Hold vejret og tæl til 7.

3. Pust ud gennem munden med en luftig lyd, mens du tæller til 8.

Gentag dette yderligere 3 gange. Måske flere gange om dagen – måske inden du skal sove.

- Der er også mulighed for at holde tanker og bekymringer på afstand gennem Mindfulness, hvor du kan øve dig på at være til stede i nuet. Der findes gratis muligheder på hjemmesider og apps. Søg fx på "mindfulness øvelse" på youtube.com eller google.dk, så kommer der flere danske resultater. Prøv dig frem med hvilke øvelser, du kan lide.
- Begræns nyheder og medier omhandlende Coronavirus, så du bevarer kontrollen over hvad og i hvilken mængde. En konstant strøm af nyheder omkring virusudbruddet kan få de fleste til at føle sig ængstelige og urolige – begræns derfor mængden af nyheder omkring coronavirus. Hav fx fast afgrænset "kontortid", hvor du kort orienterer dig om seneste nyheder og status. Udvælg få pålidelige kilder til at få nyheder fra.

SOCIAL KONTAKT

- Ring løbende til familie, venner og bekendte. Lav gerne en liste over dem, du kan ringe til.
- Ønsker du flere at tale med? Der findes bl.a. tilbuddet "Ældretelefonen: Social kontakt over telefonen med en frivillig telefonven". Tlf: 82820300 kl. 9-15 alle hverdage. Her er en spændende mulighed for at lære andre mennesker at kende – og man kan hjælpe hinanden med at få skabt og fastholdt gode rutiner i den midlertidige hverdag.
- Brug videosamtaler, hvis du kan. Fx Skype eller Facetime. Spis fx sammen med familie eller venner via video. Har du brug for hjælp til at kunne lave et videoopkald eller har du andre mere generelle spørgsmål til din smartphone eller iPad, kan du kontakte Aarhus Kommunes "virtuelle apps café" alle hverdage kl. 10-14 på tlf. 60219416.

MERE HJÆLP?

Hvis du oplever at uro, angst og bekymringer fylder for meget, og du har brug for hjælp, er vi mange, der er klar til at hjælpe dig. De fleste psykologer kan tale med dig i telefonen eller over video.

- I Aarhus Kommune tilbyder psykologerne fra Center for Livskvalitet gratis telefon- og videosamtaler med ældre, der er tilknyttet Sundhed og Omsorg (fx rengøring, hjemmepleje, plejehjem, sundhedsenheder m.fl.). Tlf. 41 87 33 27, træffetid mandage til torsdage kl. 10-11 og kl. 14-15.
- Pårørenderådgivning:
Telefonisk støtte, samtaler og vejledning til pårørende. Kontakt alle hverdage
 - Pårørendevejleder Rie Winther. Mail: anmaw@aarhus.dk. Tlf.: 4189 0938
 - Psykolog Lene Dernert. Mail: lgd@aarhus.dk. Tlf.: 4185 7948
- Svar på spørgsmål vedrørende hjemmehjælp, hjælpemidler, plejebolig, sygepleje og meget mere. Ring på tlf.: 8713 1600. Klokker 8.00 -15.00 på hverdage.
- Der er frivillige, der tilbyder hjælp til at handle ind, hvis du har brug for hjælp til dette. Fx Røde Kors Hjælpenetværk tlf. 35 29 96 60.
- Præster kan kontaktes per telefon.
- Lægeklinikker kan kontaktes per telefon.