

# Menjaga Kesehatan Mental



**Lansia**  
**di masa krisis**

# Lansia dapat mengalami **cemas, marah, stress, dan gelisah**



Berikan dukungan praktis dan emosional, seperti mengajak berbicara atau bercerita tentang masa mudanya.

**Dukungan bisa diberikan oleh jaringan informal (misal: keluarga) maupun tenaga kesehatan.**

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

# Ber cerita dengan **sederhana**

Sampaikan **informasi** terkait peristiwa yang sedang terjadi dan faktor risiko infeksi dengan **jelas**.

**Gunakan bahasa sederhana yang dapat dipahami oleh lansia/orang tua dengan keterbatasan kognitif.**



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

## Pastikan untuk memiliki **akses ke obat**



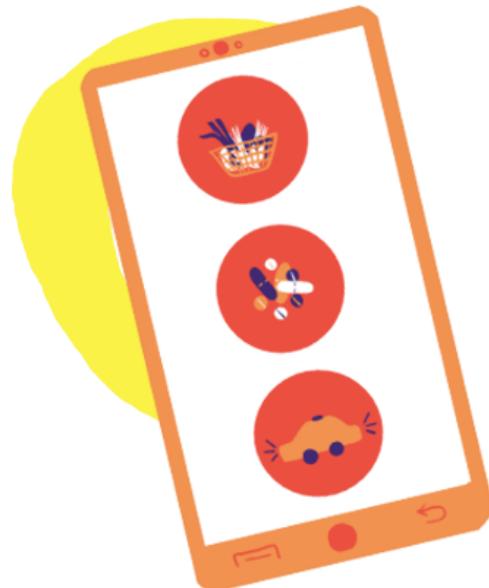
Jika lansia memiliki kondisi kesehatan tertentu, pastikan Anda selalu **mengaktifkan kontak** guna memberi bantuan.

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Bersiaplah dan ketahui sebelumnya  
di mana dan bagaimana  
**mendapatkan bantuan**  
**praktis jika diperlukan**

Seperti memanggil  
taksi, mengantarkan  
makanan dan meminta  
perawatan medis.

**Pastikan memiliki  
persediaan obat  
rutin selama 2  
minggu.**



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

# Pelajari latihan fisik harian sederhana



Tetap menjaga mobilitas  
dan mengurangi kebosanan

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)