

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)

Bercerita 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)