

Procvičujte mozek

Čím více necháváme mozek rozvíjet, tím menší je ve stáří riziko ztráty paměti.

Doporučujeme – čtení knih, luštění křížovek, hraní stolních her

Nedoporučujeme – nečinnost, konzumaci alkoholu, kouření a dlouhodobý stres

Zábava

Využijte důchodový věk k činnostem, na které jste neměli dlouhá léta čas.

V současné době je možné udržovat a rozšiřovat si vědomosti na univerzitách třetího věku, které jsou i příležitostí k setkávání s vrstevníky.

Otevírají se vám prostory pro kulturní život, přiměřené sportování, cestování podle zájmů seniora.

Přejeme Vám ještě mnoho životní energie a nezapomeňte:

Nikdo nemiluje život tak jako starý člověk
(Sofoklés)

Se špatnou náladou se stárne velmi rychle
(Ivan Sergejevič Turgeněv)

Tým pracovníků LDN

Použitá literatura:

Weil Andrew - Zdravé stárnutí

Haškovcová Helena – Fenomén stáří

Nemocnice následné péče

Moravská Třebová

Svitavská 480/25,

571 01, Moravská Třebová



Nemocnice

následné péče

Moravská Třebová

INFORMAČNÍ

LETÁK



Zdravé stáří a stárnutí

Podstatou pohodového stárnutí je zachování si duševní pohody a zdravý životní styl jako součástí života včetně aktivního trávení volného času

Fyzická kondice

Pohybovou aktivitu provádějte aktivně, ale přiměřeně svému věku a zdravotnímu stavu. Při nedostatku pohybu vzniká osteoporóza a úbytek svalové hmoty a omezuje se pohyblivost kloubů. Doporučujeme pravidelná cvičení, chůzi, plavání apod. Přiměřené cvičení je též prevencí proti poruchám rovnováhy a nabudete pocitu větší jistoty při běžných denních činnostech.

Stravování

Je velmi těžké ve stáří měnit životní stravovací návyky, které jsou již v této době často příčinou zdravotních problémů. Přesto věnujte pozornost složení jídelníčku, který má být pestrý a vyvážený (prevence nechutenství), s omezením soli (prevence chorob srdce, ledvin a vysokého krevního tlaku), se zvýšeným příjmem vápníku. Stravu doporučujeme rozdělit do několika menších porcí s dostatečným množstvím zeleniny a ovoce. Při problémech s chrupem je třeba věnovat pozornost přijatelné úpravě pokrmu.

Pitný režim

Je možné, že nemáte pocit žízně, ale potřeba příjmu tekutin se s přibývajícím věkem nezmenšuje. Příjem tekutin je závislý na teplotě okolí a tělesné aktivitě a neměl by být nižší než 1,5 až 2 litry denně. Nedostatek tekutin vede k riziku vzniku krevních sraženin, zácpy, infekci močových cest, riziko pádů, proleženin, zmatenosti a kolísání krevního tlaku. Nepleťte si pitný režim s konzumací kávy nebo alkoholu!!!



Cukrovka a cévní onemocnění ve stáří

Věk, nedostatek pohybu, obezita, špatná výživa je významným faktorem ke vzniku cukrovky druhého typu. Jestli si budete udržovat přijatelnou pohybovou aktivitu, při níž pracující svaly spotřebovávají více cukru, může být vaše onemocnění kompenzované. Nezapomeňte na zdravý životní styl jako prevenci komplikací cukrovky.

S věkem stoupá riziko vzniku aterosklerózy s následným rizikem vysokého krevního tlaku, ischemické choroby srdeční a infarktu myokardu. Riziková jsou lidé bez pravidelné fyzické aktivity, obézní a kuřáci.

Pryč s depresemi

S věkem narůstají vaše obavy související se zdravotním stavem, obavy ze ztráty životního partnera, sociální izolace. Při přidruženém fyzickém či psychickém onemocnění, chronické bolesti se obavy a stres stávají dlouhodobým a ocitáte se v depresivních stavech. Dlouhodobé deprese mají nepříjemný dopad na fyzickou, sociální i psychickou stránku člověka.

Doporučení

- Střídejte činnost fyzickou a psychickou a mezi nimi odpočívejte
- Plánujte si aktivity tak, abyste je měli rozvrženy a problémy řešte postupně
- Mějte na mysli, že mnoho problémů nemusíte vyřešit hned a za někoho jiného – naučte se relaxovat a odpočívat. Nechte kolem vás míjet problémy neřešitelné nebo problémy ostatních. Možná to okolí uvítá!
- Nebraňte se změnám a novinkám
- Nebraňte se sebevzdělávání a pečujte o sebe
- Získavejte z vašich aktivit uspokojení
- Aktivní pohyb je jeden z nejdůležitějších faktorů zvládnání stresu
- Nestraňte se společnosti, najděte si přátele stejného věku a zájmů
- Nebojte a nestydte se požádat o pomoc

Člověka nic nečiní tak starým jako neštěstí (Oscar Wilde)