

Budite oprezni s lijekovima. Mnogi stariji ljudi uzimaju lijekove zbog medicinskih problema. Lijekovi mogu biti od velike pomoći ako ih se pravilno uzima - ali ako se upotrebe nerazumno, mogu ugroziti zdravlje. Ako neke lijekove trošite redovito, provjeravajte s liječnikom je li trebate nastaviti. Ako vam liječnik propiše lijek, upitajte postoji li neki drugi način liječenja bez droga. Isto mu tako dajte do znanja ako trošite i neke druge lijekove. I nikada ne uzimajte nečiji tuđi lijek - ne znači da droga koja je propisana za nekog drugoga vama neće škoditi, samo zbog toga jer vam se čini da taj ima iste probleme kao vi.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

Održavanje dobrog zdravlja u starosti

Growing Older, but Staying Well

NSW HEALTH
DEPARTMENT

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Održavanje dobrog zdravlja u starosti

Growing Older, but Staying Well

Croatian - 10 March 1997

Slijedećeg se tjedna (16. - 23. ožujka) slavi **Seniors Week**, vrijeme u godini kada se sjećamo doprinosa starijih ljudi zajednici. Životno doba poslije 60 može biti plodonosno i zadovoljavajuće jer ne znači da zdravlje mora biti slabije ako je netko stariji. Mnoge zdravstvene probleme koje se nekada smatralo popratnom pojavom starenja, možemo danas spriječiti na razne načine. Hoćemo li nastaviti uživati u dobrom zdravlju ovisi o nama samima. Svatko je odgovoran za svoje vlastito fizičko, emocionalno i duševno blagostanje. Ako još niste počeli obnavljati svoje zdravlje, zašto ne biste počeli baš sada?

Prestanite pušiti. Nikada nije kasno prestati i osjećati blagodati u kojima uživaju nepušači (više energije i bolje zdravlje). Uz to, bit će vam zdravlje i oči - svatko zna da pušenje doprinosi srčanom oboljenju, kapi i nekim vrstama raka, ali osim toga postoje dokazi da od pušenja može oslabiti vid. Ako ne znate kako bi mogli prestati pušiti, posavjetujte se s liječnikom.

Stalno se krećite. Sve dok učenjaci ne pronađu pilulu vječne mladosti, trebamo si pomoći najboljim mogućnostima koje za sada postoje - a to su vježbe. Stalno i redovito bavljenje fizičkim aktivnostima jedan je od najboljih načina za održavanja pokretnosti i samostalnosti u starosti. Vježbanjem tijekom starenja poboljšavamo ravnotežu i koordinaciju i povećavamo snagu, i smanjujemo rizik od padanja. Zapamtite, nije nikada prekasno da se počnete baviti fizičkim aktivnostima; sigurno ima nešto u čemu možete naći zadovoljstvo - šetati sa susjedima i prijateljima, voditi psa u šetnju, plivati, voziti bicikl, vrtlariti, raditi jogu ili tai chi.

Čim više vježbate, tim ćete biti jači i imati više samopouzdanja. Uključivanjem u aktivnosti zajedno sa drugim ljudima, dobar je način za upoznavanje i stvaranje novih prijateljstava. Zašto ne stupite u vezu s mjesnim zdravstvenim centrom u zajednici i pronađete imaju li grupe za hodanje, gimnastiku ili neke druge zanimljive aktivnosti u koje biste se mogli uključiti?

Ostanite umno zdravi. Mnogi liječnici danas ne vjeruju da u starosti mozak više dobro ne funkcionira. Premda je istina da neki problemi kao što su demencija, moždani udar i pretjerano uživanje alkohola mogu štetno djelovati na rad mozga, starenje samo po sebi ne zaustavlja sposobnost učenja. Dapače, učenje nečeg novoga "vježba" i pomlađuje mozak. To ne znači da se morate vratiti u školske klupe ako hoćete nešto novo naučiti - ima toliko toga za pročitati, mogu se naučiti nove vještine, postati dragovoljni pomagač u zajednici, pronaći novi hobi, ili isprobavati nove recepte.

Idite na redovite preglede. Nemojte pretpostavljati da su bolovi ili neki neuobičajeni simptomi samo "dio starenja". Neka ih provjeri liječnik - ako je u pitanju problem, uspješnije će se liječiti ako ga se ranije otkrije. Zamolite liječnika da vam redovito provjerava krvni tlak.

Jedite zdravu hranu. Pratite svakoga dana što jedete. Uključujete li dosta kruha, tjestenine, riže ili ostalih prerađevina žitarica i zrnja u dnevnu ishranu? Jedete li voće i povrće svakoga dana i izbjegavate li premasnu hranu kao što su pite ili "pie", kolači i slatki keksi. Ako volite mliječne proizvode jeste li kušali vrste s niskim postotkom masnoće?