

AZ EGÉSZSÉGES IDŐSKORT SOSEM KÉSŐ ELKEZDENI, CSAK NYERHETÜNK RAJTA!



Európa-szerte folyamatosan növekszik az időskorban eltöltött várható élettartam. Az egészségben eltöltött időskori éveitek nemcsak az egyénre, hanem a társadalomra is pozitív hatással van. Egészségben eltöltött éveinket szeretnénk kitolni életünk végéig, azonban ehhez mindenkire szükség van, hogy ön maga nagyobb szerepet vállaljon a saját egészségének megőrzésében. Sosem késő elkezdni, csak nyerni lehet rajta, mert kevesebb lesz a testi-lelki fájdalom, a lemondás, a gyógyszerek szedése és az orvoshoz fordulás, hosszabb, nyugodtabb pihenés nyerhető, és csökken a szellemi leépülés kockázata! Érdemes bármikor elkezdni törődni magunkkal, és ha szükséges az életmódunkon változtatni.

**SAJÁT KEZÜNKBEN A DÖNTÉS! NEM KELL DRASZTIKUSAN MEGVÁLTOZTATNI
AZ ÉLETET, ELÉG APRÓ VÁLTOZTATÁS, AMI NAGY EREDMÉNYT HOZHAT!**



Különböző kutatások szerint a krónikus, nem fertőző betegségek halálozási kockázata 40%-ban az életmóddal, 20-25%-ban örökletes tényezőkkel, 15-20%-ban a környezeti ártalommal, és ugyanennyi százalékban az egészségügyi ellátás hiányosságaival kapcsolatos.

A betegségek és kockázatok elkerülését **egészségünket saját magunk, személyesen 40%-ban befolyásolhatjuk az életmódunkkal** és ebből mindössze csak 5-8%-ot használunk ki. Ebben nagyon fontos szerepe van az egészséges táplálkozásnak a testi, szellemi és érzelmi aktivitásnak.



Népegészségügyi Intézet
Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar

AZ IDŐS KORI EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDHOZ TARTOZÓ LEGFONTOSABB TÉNYEZŐK ÉS TANÁCSOK:



RENDSZERES TESTMOZGÁS

Már napi húsz-harminc perc séta **csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedésének kockázatát**. Ha csak naponta pár perccel többet gyalogolunk, nem lifttel, hanem gyalog megyünk fel - akár egy emeletet is - már sokat teszünk egészségünkért. A sportolás nem csak testileg teszi egészségesebbé az embert legyen bármilyen korú, de barátságokat is generálhat, **csökkenti az elmagányosodást**. A rendszeres testmozgás **gyorsítja és élesíti a gondolkodást**, de az agyi idegsejtek mennyiségét is növeli, tehát az idős emberek **megelőzhetik a szellemi hanyatlást**, az időskori elbutulást vagy az olyan súlyos betegségek kialakulását, mint az Alzheimer- vagy Parkinson-kór. **Soha nem késő elkezdeni, és sokkal jobb későn, mint soha.**

IDŐSEBBEKNEK AJÁNLOTT SPORTÁGAK: természetjárás, kirándulás, úszás, vízi torna, gimnasztika, gerinctorna, kerékpározás, labdajátékok pl. asztalitenisz, tenisz, tollaslabda, golf.



MÉRTÉKTARTÓ ÉS MINŐSÉGI TÁPLÁLKOZÁS

A plusz kilók megterhelik az ízületeket és számtalan betegség előfordulásának kockázatát növelik. Idős korban a fehérje-, vas-, kalcium-, D-vitamin-, B-12-vitamin- és omega-3-bevitelre különösen oda kell figyelni. Rendkívül fontos a kornak **megfelelő vitamínpótlás, zöltséget, gyümölcsöt** napi rendszerességgel kell enni, azaz **élelmi rostokban** gazdag táplálékok fogyasztása javasolt. Minimum 2 liter cukormentes **folyadék** elfogyasztása szükséges naponta. A savanyú tejtermékek (pl. kefir, joghurt) fogyasztása serkenti a bélmozgást, így előnyös a fogyasztásuk minden életkorban. A **boldogsághormonokat mozgással próbáljuk előcsalogatni**, ne édességgel.

Minden életkorban ajánlott, különösen idősebbeknek tünetmentesen fontos a **rendszeres orvosi vizsgálatokon, a szűréseken részt venni** (pl. emlőrákszűrés, vastagbélrákszűrés, stb.), hogy jó egészségben, jó életminőségben érhessenek meg minél magasabb életkort.



Népegészségügyi Intézet
Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar



BÁRMIKOR ELKEZDHETED, TE LESZEL A NYERTES!

- ✓ Az **emberi kapcsolatok ápolása**, akár új társaság keresése minden életkorban lehetséges és mindig jót is tesz. Hasznos bármilyen tevékenység, akár önkéntes munka, amely meglepően jó hatással lehet a testi-lelki és mentális állapotra.
- ✓ A **szellemi képességeink megőrzésében** segítenek a beszélgetések, olvasás, kulturális élmények, keresztrejtvényfejtés, de akár társasjátékok, sakk, kártya és az eddig még nem próbált új tevékenységek.
- ✓ **Javasolt az aktív pihenés**, a jóga, a meditáció, a relaxáció, a családi és baráti kapcsolatok megőrzése, ápolása.
- ✓ A **jó kedély, a pozitív gondolkodás** is segít a lelki béke megtalálásában, a testi nyugalom megőrzésében.
- ✓ A **megelőzés** mindennél fontosabb!



➔ *Tudatos táplálkozás*

➔ *Kiegyensúlyozott lelki élet*

➔ *Rendszeres önellenőrzés*

➔ *Szerrel való visszaélések elkerülése*

➔ *Szűrővizsgálatok*

➔ *Személyi higiénia*

➔ *Pihenés higiéniája*

➔ *Fizikai aktivitás*