pacjent.gov.pl

Jak spędzać emeryturę?

Data aktualizacji
2021-07-21

Jakie aktywności na emeryturze

Część seniorów kończy pracę zawodową i zaczyna się angażować w sprawy rodzinne – opiekują się wnukami. Niektórzy uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych. Odwiedzają teatry, opery, muzea i filharmonie. Popularne są też: nauka na uniwersytetach trzeciego wieku, praktyki religijne, podróże i praca na działce. Są i tacy, którzy nadal pracują lub angażują się wolontarystycznie w akcje społeczne. Największą korzyścią z tych aktywności jest utrzymanie relacji społecznych, niezbędnych dla zdrowia psychicznego.

Jaki sport dla emeryta

Warto urozmaicić sobie czas emerytury zajęciami sportowymi. Najlepsze w tym czasie będzie pływanie, aerobik w wodzie, jazda rowerowa lub nordic walking. Są to bezpieczne (niekontuzyjne) dyscypliny. Sport wzmacnia mięśnie, a przez to kości, co wpływa na utrzymanie równowagi. Dobrze oddziałuje na układ krążenia. Pomaga utrzymać masę ciała na stałym poziomie lub stracić zbędne kilogramy. Sprawia, że polepsza się nastrój.

Więcej o korzyściach aktywności fizycznej przeczytasz w artykule **Ruszaj się! To zdrowe**.

Nordic walking – poznaj technikę chodzenia z kijami.

Dowiedz się, ile kalorii możesz spalić w różnych dyscyplinach sportowych oraz podczas zwykłych prac domowych. Wykaz znajdziesz na stronie **Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej**.

Jaka dieta dla seniora

Czas zyskany na emeryturze można poświęcić na przygotowywanie pełnowartościowych posiłków. Warto też wykorzystać go na sprawdzanie etykiet kupowanych produktów:

- im dłuższa lista składników – tym gorzej
- im mniej cukru, soli – tym lepiej.

Słodkie przekąski lepiej zastąpić owocami lub orzechami. Mając więcej czasu, łatwiej też kontrolować ilość wypitych płynów. Powinno ich być nawet do 2 litrów na dobę. Korzystna dla seniora jest dieta DASH Senior, czyli kombinacja urozmaiconych i prostych w przygotowaniu dań. Jadłospisy DASH Senior są dostępne na **bezpłatnym portalu Akademia NFZ**.

Zalecenia dotyczące żywienia:

- Zjadaj śniadanie najpóźniej 30-60 minut po wstaniu z łóżka.
- Nie pij kawy na czczo.
- Nie jedz owoców wieczorem.
- Ostatni posiłek jedz 2-3 godziny przed snem.
- Codziennie zażywaj witaminę D, ale jej przyjmowanie (i innych suplementów diety) skonsultuj z lekarzem.
- Leki zawsze popijaj wodą. Czytaj ulotki przyjmowanych leków.
- Dieta pozbawiona glutenu lub laktozy zalecana jest tylko w przypadku wskazań medycznych.
- Ogranicz spożycie soli do 5-6 gramów dziennie (niepełna łyżeczka). Nie dosalaj potraw na talerzu. Unikaj wędlin, konserw, dań gotowych – tam też jest sól.

Co robić, by dobrze spać

Bywa, że seniorzy skarżą się na problemy ze snem, a warto o niego zadbać, bo daje duży komfort – wypoczynek i regenerację. Jego niedobry prowadzą do zachwiania wielu procesów zachodzących w organizmie człowieka.

Jak poprawić jakość snu:

- Nie nadużywaj technologii w ciągu dnia.
- Nie narażaj się na światło wydzielane przez ekrany, zwłaszcza tuż przed snem.
- Wyeliminuj drzemki w ciągu dnia.
- Wietrz sypialnię.
- Wypij ciepłe mleko lub melisę przed snem.
- Wprowadź codzienną aktywność fizyczną.

Przeczytaj ***Jak dbać o dobry sen.***

Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

- **Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych**
- **Magazyn „Ze zdrowiem”**