pacjent.gov.pl

Jak żyć długo w zdrowiu

Data aktualizacji
2022-01-25

Długie i zdrowe życie – czy to możliwe

Życie ludzi wydłuża się, ale nie zawsze idzie to w parze ze zdrowiem. Okazuje się, że możesz wpłynąć na to, jakiej starości doczekasz. Jeśli zadbasz wcześniej o kondycję swojego ciała, umysłu i ducha, jest duża szansa na to, że doczekasz długiej i komfortowej starości.

Jak spowolnić procesy starzenia

Prowadzenie zdrowego stylu życia skutecznie spowalnia procesy starzenia. Na styl życia składają się cztery główne elementy:

- aktywność fizyczna
- właściwa dieta
- wysiłek intelektualny
- relacje z ludźmi.

Aktywność fizyczna

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) minimalna dawka ruchu dla zdrowej dorosłej osoby (od 18 lat w górę) to:

- 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 razy w tygodniu
- 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez 3 dni w tygodniu.

> **Osoby, które skończyły 65 lat, powinny zadbać o wysiłek siłowy i aktywność poprawiającą koordynację ruchową.**

Więcej informacji o aktywności znajdziesz w artykule **Ruszaj się! To zdrowe**.

Osoby przewlekle chore także powinny się ruszać. Przeczytaj, jak wówczas ćwiczyć, w artykule

Aktywność fizyczna w czasie choroby.

Dieta

Dobrze dobrana dieta wpływa na lepsze samopoczucie, poprawia ciśnienie krwi, wyklucza ryzyko wielu chorób. Dlatego tak ważne jest spożywanie dań, które zapewniają odpowiednią ilość i jakość składników odżywczych. Codzienna dieta seniora powinna uwzględniać:

- warzywa i owoce
- produkty zbożowe (najlepiej pełnoziarniste)
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje i oliwy)
- orzechy, nasiona, awokado.

Jeśli potrzebujesz pomocy w doborze diety, możesz skorzystać z darmowego wsparcia specjalistów.

Szczegóły znajdziesz w artykule **Dieta DASH – kluczem do zdrowia seniorów**.

Wysiłek intelektualny

Aby Twój mózg był sprawny jak najdłużej, zapewnij mu codzienną dawkę ćwiczeń i nowych wyzwań:

- zmieniaj trasę, którą spacerujesz lub idziesz na zakupy
- graj w gry planszowe, karciane, szachy
- rozwiązuj krzyżówki
- wybierz nowe gatunki książek do czytania
- spróbuj nauczyć się fragmentu książki lub wiersza na pamięć
- korzystaj z oferty instytucji kultury.

Możesz także poszukać zajęć na Uniwersytecie Trzeciego Wieku lub w klubie seniora. Dzięki temu zyskasz ciekawy sposób na spędzenie czasu i nowe towarzystwo.

Relacje z ludźmi i zdrowie

Bazą dla zdrowia jest zdrowy duch. Gdzie szukać dobrego samopoczucia? W relacjach z ludźmi. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi czy sąsiadami wpływa pozytywnie na zdrowie. Warto, żeby kontakty były jak najczęstsze i jak najlepszej jakości. Pewnie czasami będzie to spotkanie, a czasami rozmowa telefoniczna – jakkolwiek, nie rezygnuj z relacji i korzystaj z każdej okazji do kontaktu. Imieniny, urodziny, wesele, a może jakaś rocznica – okazji do spotkań jest wiele, więc wykorzystuj je. A co z toksycznymi relacjami? Napraw je albo zerwij.

Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

O co pytać lekarza podczas wizyty

Mój plan wizyty u lekarza

Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych

Opieka nad chorym na alzheimera