Bądź aktywnym seniorem

Data aktualizacji
2025-11-26

Chociaż w życiu seniora pojawiają się różne wyzwania i trudności, to współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia dają możliwość utrzymania dobrej kondycji przez długie lata. Na zdrowy styl życia składają się cztery główne elementy:

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

Ruszaj się dla zdrowia

Warto urozmaicić sobie czas emerytury zajęciami ruchowymi. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzmocnisz mięśnie i kości. Ruch pozytywnie oddziałuje na układ krążenia. Wspomaga utrzymanie masy ciała na stałym poziomie lub utratę zbędnych kilogramów. Może też sprawić, że polepszy Ci się nastrój. Dla seniorów odpowiednie będą aktywności, takie jak:

- nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała, przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.
- ćwiczenia w wodzie, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu. Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.
- siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowerki czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.
- ćwiczenia w domu, m.in. podstawowe ćwiczenia rozciągające, pilates lub joga. Dzięki nim możesz ćwiczyć o każdej porze dnia.

> **Uwaga! Przed rozpoczęciem nowej formy aktywności fizycznej, warto skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz problemy zdrowotne.**

Dieta najlepsza dla seniora

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. Seniorzy powinni szczególnie zwracać uwagę na to, żeby posiłki dostarczały im wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Dlatego zadbaj, by Twoje posiłki były odpowiednio zbilansowane i bogate w:

- warzywa i owoce, które są dobrym źródłem:
  - witamin
  - składników mineralnych
  - antyoksydantów
  - błonnika pokarmowego

- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne
- białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych)
- orzechy, pestki i nasiona – jeśli masz problemy z gryzieniem to wybierz w formie zmielonej lub past orzechowych
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci oliwy i olejów, z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

> **Pamiętaj o regularnym nawadnianiu organizmu. Pij głównie niesłodzoną wodę. Unikaj nadmiaru soli, cukru i tłuszczów nasyconych. Sól zastąp świeżymi i suszonymi ziołami.**

Skorzystaj ze sprawdzonych przepisów

Nie wiesz jak wybrać właściwą dietę? Gotujesz ciągle te same dania, które nie wpływają dobrze na

Twoje zdrowie? Na portalu **Diety NFZ** znajdziesz gotowy plan żywieniowy **Dash Senior.**

Dash Senior to kombinacja urozmaiconych i prostych w przygotowaniu dań. Znajdziesz tam posiłki bogate w składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania Twojego organizmu.

Zadbaj o dobre relacje

Wartościowe relacje z ludźmi mogą przyczynić się do poprawy Twojej kondycji psychicznej i emocjonalnej. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi czy sąsiadami może wpływać na zmniejszenie stresu i poprawić ogólne samopoczucie. Korzystaj z każdej okazji do kontaktu. Może to być zarówno spotkanie, jak i rozmowa telefoniczna.

Nie trać czasu na toksyczne relacje. Pamiętaj, że czas jest bezcenny, dlatego inwestuj go w ludzi, którzy wnoszą do twojego życia pozytywne wartości. Buduj relacje oparte na wzajemnym szacunku.

Ćwicz umysł

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.
- Czytaj książki lub słuchaj audiobooków.
- Ucz się na pamięć krótkich wierszyków lub cytatów.
- Licz w pamięci.
- 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.

Znajdź swój sposób na dobry sen

Bywa, że seniorzy skarżą się na problemy ze snem. Jego niedobory prowadzą do zachwiania wielu procesów zachodzących w organizmie człowieka. Bezsenność utrudnia regenerację organizmu, powoduje, że nie czujesz się w pełni wypoczęty. Co możesz zrobić?

- Zadbaj o zaciemnienie sypialni, używając rolet lub zasłon. Jeśli potrzebujesz, użyj zatyczek do uszu lub maski na oczy.
- Utrzymuj optymalną temperaturę w sypialni, zazwyczaj 18-20 st. C.
- Staraj się kłaść i wstawać o zbliżonych porach, aby utrzymać naturalny rytm dobowy. Kluczowa jest zwłaszcza pora wstawania.
- Unikaj patrzenia w ekran przed snem. Niebieskie światło emitowane przez ekrany telefonów, tabletów i laptopów może utrudniać zasypianie.
- Ogranicz picie alkoholu. W przeciwnym razie, zamiast wypocząć, będziesz spać niespokojnie.

Pamiętaj o profilaktyce

Systematyczne badania profilaktyczne stanowią nieodłączny element dbałości o zdrowie w wieku senioralnym. By mieć pod kontrolą swoje zdrowie, skorzystaj z bezpłatnego

programu profilaktycznego Moje Zdrowie. To cykliczny bilans zdrowia dla osób ubezpieczonych w

Narodowym Funduszu Zdrowia, które ukończyły 20 lat. Jego celem jest wczesne wykrycie niekorzystnych zmian w organizmie.

Jeśli masz 50 i więcej lat możesz się przebadać w ramach programu Moje Zdrowie raz na 3 lata. W ten sposób sprawdzisz swoją kondycję zdrowotną, a wyniki badań omówisz z personelem medycznym swojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Dowiesz się tam również, jak skutecznie i systematycznie dbać o zdrowie.

Przeczytaj także

Woda dla seniora

Po 60 roku życia trzeba dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Opiekunowie osób starszych również powinni na to zwracać uwagę, bo odwodnienie szkodzi zdrowiu

Higiena jamy ustnej u seniora

Zdrowy uśmiech jest wizytówką człowieka w każdym wieku, a dobra kondycja jamy ustnej wpływa pozytywnie na funkcjonowanie całego organizmu. Jak dbać o zęby i dziąsła w podeszłym wieku

Seniorzy przeciw pneumokokom

Są cztery filary dobrego zdrowia u osób starszych: właściwa dieta, odpowiednia aktywność fizyczna, wykonywanie badań profilaktycznych, szczepienia ochronne – w tym szczepienia przeciw pneumokokom