

Nawyki i zachowania prozdrowotne seniorów

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określa zdrowie jako „stan pełnego/całkowitego dobrego samopoczucia/dobrostanu (*ang. wellbeing*) fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko jej brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby (*ang. disease*) czy niepełnosprawności (*ang. infirmity*)”.

Po 60 roku życia dobre samopoczucie staje się szczególnie ważne. To w tym okresie życia wiele osób doświadcza zdecydowanego pogorszenia Funkcjonowania ich organizmu. Komfort codziennego życia ograniczany jest przez zróżnicowane dolegliwości bólowe oraz choroby przewlekłe.

Właśnie z tego powodu ważne jest podejmowanie działań mających na celu poprawę zdrowia najstarszych z nas. Składa się na to przede wszystkim: profilaktyka chorób, promocja zdrowia, kształtowanie zachowań prozdrowotnych oraz budowanie wsparcia społecznego.

Źródło: www.pexels.com



Jak już wcześniej wspomniano, zdrowia nie możemy rozpatrywać tylko na płaszczyźnie fizycznej. **Psychika oraz sfera społeczna życia jest równie ważnym elementem dobrego samopoczucia.** Do dobrych praktyk, które umożliwiają seniorom zachowanie zdrowia i sprawności fizycznej możemy zaliczyć:

- gimnastykę, spacer, jazdę na rowerze;
- rehabilitację i fizjoterapię;
- dbanie o higienę osobistą;
- odpowiednią ilość snu;
- zbilansowana dieta, dobrana do potrzeb seniorów (uwzględniając ich choroby);
- stałe godziny posiłków;
- profilaktykę chorób;
- ograniczenie korzystania z używek i spożywania alkoholu;
- bezpieczne korzystanie z samochodu.

W celu zachowania sprawności umysłowej proponuje się seniorom następujące działania:

- czytanie książek, gazet;
- grę w karty;
- układanie puzzli;
- naukę języków obcych;
- naukę gry na instrumencie muzycznym;
- korzystanie z dostępu do szeroko pojętych środków kultury.

Zachęcenie niektórych osób starszych może okazać się trudne. Warto jest z tego powodu podawać przykłady innych, którzy dzięki dobrym nawykom:

- zyskali lepsze samopoczucie;
- odzyskali energię życiową;
- odczuwają w mniejszym stopniu bądź nie odczuwają w ogóle dolegliwości bólowych.

Po całość artykułu zapraszamy do przeczytania II raportu Fundacji Matuzalem pt.: „Polscy Seniorzy w społeczeństwie ryzyk”, który mogą Państwo znaleźć na stronie naszej Fundacji, zapraszamy!