



Slimību profilakses un kontroles centrs

CEĻVEDIS VESELĪGĀM VECUMDIENĀM

KĀ PALĪDZĒT UN ATBALSTĪT SAVU SENIORU?



Veselīga novecošanās ir process, kurā cilvēks, novecojot, **saglabā labu fizisko, psihisko un emocionālo labsajūtu, dzīvojot aktīvu un pilnvērtīgu dzīvi.**

Gados vecākiem cilvēkiem ļoti nozīmīgs ir **līdzcilvēku atbalsts un iesaiste ikdienas dzīvē, tādējādi novēršot vientulību un motivējot dzīvot aktīvi un veselīgi.**

PSIHISKĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI



Aiciniet veikt rokdarbus – adīšanu, zīmēšanu, puzzles likšanu, krustvārdu mīklu risināšanu, u.c.



Uzturiet kontaktus – apciemojiet, piezvaniet vai uzrakstiet īsziņu. Sūtiet vēstules, mazbērnu bildes, zīmējumus u.c.



Kopīgi iepazīstieties ar resursiem un programmām vietējā pašvaldībā (sociālo pakalpojumu, interešu grupu, u.tml.).



Palīdziet apgūt jaunas prasmes, piemēram, tehnoloģiju lietošanu.



Aiciniet iesaistīties sociālajās aktivitātēs, piemēram, apmeklēt regulāri dzīvnieku patversmes, piedalīties labdarības projektos un brīvprātīgajā darbā.



FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Senioriem pēc 64 gadu vecuma iesaka nedēļā vismaz 150 minūtes vidējas intensitātes un vismaz divas dienas nedēļā muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes.



Dodieties kopīgās pastaigās.



Mudiniet piedalīties un sniegt atbalstu dalībai vecumam piemērotās nodarbībās (joga, ūdens aerobika, nūjošana u.c.), palīdzot atrast nodarbības, pieteikties un nokļūt līdz tām.



Motivējiet regulāri un, iespēju robežās, patstāvīgi uzkopt dzīvesvietu.



Iesaistiet vieglos dārza darbos, ja ir šāda iespēja.



Kopīgi apgūstiet un veiciet vingrojumus, piemēram, stiepšanās, spēka un līdzsvara vingrojumus, lai uzlabotu mobilitāti un mazinātu kritienu risku.



Ikdienā atgādiniet veikt fiziskās aktivitātes!

VESELĪGS UN SABALANSĒTS UZTURS



Kopīgi saplānojiet iepirkumu sarakstu un dodieties iepirkties.



Iepazīstiniet ar veselīga uztura pamatprincipiem, uzsverot seniora vecumā būtiskākās uztura vajadzības.



Organizējiet regulāras kopīgas maltītes kopā ar ģimeni.



Atgādiniet regulāri padzerties ūdeni, nesaldinātas tējas.



Pārliecinieties, ka uzturā netiek uzņemta pārtika vai dzērieni pēc derīguma termiņa beigām.



Kopīgi pagatavojiet veselīgu, sabalansētu maltīti vairākām nedēļas dienām.



Rosiniet nelietot alkoholu!

Vairāk par uzturu senioriem:



VESELĪBAS PĀRBAUDES UN MEDIKAMENTU LIETOŠANA



Mudiniet neatlikt saziņu ar ģimenes ārstu vai citu speciālistu, ja rodas saslīmšanas simptomi.



Palīdziet iepilnot vizītes pie ārsta, kā arī piedāvājiet aizvest uz to vai doties līdzī.



Ja nepieciešams, palīdziet ar medikamentu iegādi un lietošanu, pārliecinoties, lai tie tiktu lietoti tieši tā, kā ārsts norādījis.



Atgādiniet un palīdziet veikt praktiski valsts apmaksāto vēža skrīningu!

Vairāk par vēža skrīningu:

