



Slimību profilakses un kontroles centrs

## Starptautiskā veco ļaužu diena

Atzīmējot Starptautisko veco ļaužu dienu - 1.oktobri, Slimību profilakses un kontroles centrs aicina atcerēties par veselīgu dzīvesveidu un pamatprincipiem labas veselības saglabāšanai jebkurā vecumā!

Nav noslēpums, ka līdz ar dzīves līmeņa un veselības aprūpes pieejamības uzlabošanos, vidējais mūža ilgums pasaulē arvien pieaug, līdz ar to ir būtiski radīt cilvēkiem iespējas veselīgi nodzīvot pēc iespējas vairāk sava mūža gadus.

Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem, nākamo 40 gadu laikā cilvēku skaits virs 60 gadu vecuma trīskāršosies un šobrīd tas jau ir sasniedzis vairāk kā 600 miljonu skaitu. Pasaules Veselības organizācijas Eiropas reģionā jau pašreiz daudzās valstīs vidējais mūža ilgums pārsniedz 80 gadus sievietēm un 75 gadus vīriešiem. Tas ir lielisks sasniegums, kas piedāvā gan iespējas, gan jaunus izaicinājumus ikvienam indivīdam, viņu ģimenēm un sabiedrībai kopumā, jo vesels un darbaspējīgs cilvēks, vesela sabiedrība ir priekšnoteikums tautsaimniecības attīstībai un valsts izaugsmei.

Šogad īpaša nozīme Starptautiskajai veco ļaužu dienai piešķirta arī Eiropas gada aktīvai novecošanai un paaudžu solidaritātei (2012) ietvaros. Lai vecumdienas sagaidītu aktīvi un veselīgi, der lieku reizi uzsvērt pamatprincipus labas veselības saglabāšanai:

- veselīgs un sabalansēts uzturs;
- regulāras un adekvātas fiziskās aktivitātes;
- nomoda un atpūtas stundu režīms;
- rūpes par savu sirds veselību un regulāras profilaktiskās pārbaudes.
- informācija un ieteikumi par veselīga dzīves veida pamatprincipiem skatīt Veselības ministrijas mājas lapā sadaļā "[Tava veselība](#)"

Ne tikai Starptautiskajā veco ļaužu dienā, bet arī ikdienā aicinām rūpēties par savu un savu tuvinieku veselību, aicinot būt aktīviem, kļūt veselīgākiem savos ikdienas paradumos, būt atvērtiem jaunām zināšanām par veselīgu dzīvesveidu, paškritiski izvērtēt savu līdzšinējo attieksmi pret ikdienas režīmu, fiziskajām aktivitātēm, ēšanas paradumiem, lai saglabātu dzīvesprieku un labu veselību jebkurā vecumā!

©SPKC 2016. Visas tiesības rezervētas.